Empfehlungen zum Essen und Trinken

Für Patient:innen nach einer Schlauchmagen-Operation

Diese Empfehlungen sind im Rahmen einer Diättherapie oder Ernährungsberatung individuell anzupassen.

Johnson&Johnson
MedTech

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Wie verändert sich die Nahrungsaufnahme durch den Schlauchmagen?	4
Ihre langfristige Nachsorgeplanung	5
Wie kann ich nach der Operation essen und trinken?	6
Welche Probleme können nach der Operation auftreten?	8
Die ersten 1 bis 2 Wochen nach der Operation – Zlüssigphase	12
Die 2. bis 4. Woche nach der Operation – Pürierte Kost	14
Ab der 5. Woche nach der Operation – Langzeiternährung	20

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben sich für eine Schlauchmagen-Operation (Sleeve Resection) entschieden. Dieser Eingriff wird einen wesentlichen Einfluss auf Ihr zukünftiges Leben haben, bei dem Sie Ihr Essverhalten, Ihre Lebensmittelauswahl und Ihr Bewegungsverhalten dauerhaft verändern.
Mit dieser Broschüre zum Essen und Trinken nach einer Schlauchmagen-Operation möchten wir Ihnen eine Hilfestellung für die kommenden Monate geben. **Sie ersetzt jedoch keine persönliche und regelmäßige Beratung und qualifizierte Betreuung durch erfahrene Diätassistenten oder Oecotrophologen.** Die nachfolgenden Seiten werden Sie zukünftig durch eine Vielzahl an Informationen unterstützen. Mit Unterstützung Ihrer

Der Schlauchmagen ist nur ein Hilfsmittel zur Gewichtsreduktion. Der Erfolg der Behandlung hängt besonders von Ihrer Mithilfe bei der Ernährungsumstellung ab.

Für einen Erfolg des Eingriffs, ist eine fachgerechte medizinische und therapeutische Nachsorge lebenslang notwendig. Einen Überblick zu allen notwendigen Visiten und entsprechenden Laborkontrollen finden Sie in Ihrem Nachsorgepass. Hier wird auch der Verlauf Ihres Gewichts, Beschwerden und die Supplementierung (Nahrungsmittel-ergänzung) dokumentiert.

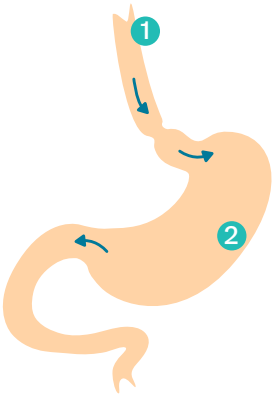
Drei Schritte führen zum Erfolg und bilden die Basis der Therapie:

1. **Veränderung Ihrer Essgewohnheiten**
2. **Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität**
3. **Überwachung Ihrer Gesundheit durch eine regelmäßige Nachsorge**

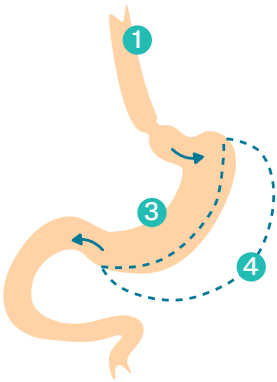
Wie verändert sich die Nahrungs-aufnahme durch den Schlauchmagen?

Der Schlauchmagen basiert auf dem Prinzip der Restriktion der Nahrungszufuhr. Dadurch wird die Nahrungsmenge, die Sie zu einer Mahlzeit aufnehmen können, eingeschränkt. Darüber hinaus spielen hormonelle Effekte sowie der Verlust des Hungergefühls eine entscheidene Rolle.

Unveränderter Magen



Schlauchmagen



1. Speiseröhre (Ösophagus)
2. Magen (vollständig)
3. Schlauchmagen
4. Teil des Magens, der entfernt wird

Beim Schlauchmagen wird der größte Teil des Magens entfernt, so dass ein schlauchförmiger Restmagen gebildet wird. Dieser Restmagen kann nur wenig Nahrung aufnehmen. Sie können somit nur geringe Mengen an Lebensmitteln auf einmal essen und fühlen sich schneller satt.
Gleichzeitig wird durch das Verfahren der Teil des Magens entfernt, in dem das Hormon Ghrelin gebildet wird, welches für das Hungergefühl verantwortlich ist. Dadurch haben Sie zumindest in der ersten Zeit nach dem Eingriff ein geringeres Hungergefühl und seltener Heißhungerattacken.

Ihre langfristige Nachsorgeplanung

Es ist sehr wichtig, dass Sie nach der Operation regelmäßig Ihre Gesundheit prüfen lassen. Dies geschieht ambulant. Ihr Chirurg und sein Team werden diesen Aspekt mit Ihnen besprechen und die entsprechenden Termine mit Ihnen vereinbaren. Diese Termine finden in regelmäßigen Abständen statt, die über die Jahre größer werden. Ein Nachsorgepass hilft Ihnen, die Termine im Blick zu behalten und die durchgeführten Kontrolluntersuchungen genau zu dokumentieren. Erkundigen Sie sich gerne in Ihrem Adipositas-Zentrum danach.

In der nachfolgenden Tabelle sind die routinemäßigen Intervalle der Nachsorge mit den entsprechenden Untersuchungen, die zu den Zeitpunkten vorgenommen werden sollten,aufgelistet. Dies dient Ihnen als Orientierung für die Zeit nach dem Eingriff, da eine regel-mäßige Nachsorge zwingend für den Erfolg des Eingriffs erforderlich ist.

	Monat postoperativ						Jährlich
	3	6	9	12	18	24	
Gewicht/BMI	●	●	●	●	●	●	●
EWL	●	●	●	●	●	●	●
Bauch-/Hüftumfang	●	●	●	●	●	●	●
Körperliche Untersuchung	●	●	●	●	●	●	●
Ultraschall Abdomen							
Hautstatus							
Ernährung/Supplementation	●	●	●	●	●	●	●
Psychologischer Status	●	●	●	●	●	●	●
Bewegung	●	●	●	●	●	●	●
Messung Körperzusammensetzung (BIA)		●		●		●	●
Laborkontrollen							
Blutbild, Elektrolyte	●	●	●	●	●	●	●
Serumchemie (BZ/HbA_{1C}, GOT, GPT, GGT, AP, anorg. Phosphat, Kreatinin, Harnsäure, Kalzium, Blutfette)	●	●	●	●	●	●	●
Eisen, Ferritin, Albumin		●		●	●	●	●
25-OH-Vitamin D, Parathormon		●		●		●	●
Vitamin B_{12}, Folsäure				●		●	●
Zink				●		●	●
Fettlösliche Vitamine bei malabsorptiven Eingriffen	●	●	●	●	●	●	●

Quelle: Modifiziert nach Schilling-Maßmann B. Interdisziplinäre Vorbereitung und Nachsorge. In: Hellbardt M, Hrsg. Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie. Lengerich: Pabst Science Publishers; 2014: 204

Wie kann ich nach der Operation essen und trinken?

Die nachfolgenden Seiten zeigen Ihnen, wie Sie Ihren täglichen Speiseplan in den ersten Tagen (Kostaufbau) und Wochen (pürierte/breiige Kost und Langzeiternährung) nach der Operation gestalten können. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Unterschiede in der Verträglichkeit von Lebensmitteln und Speisen der Kost-aufbau in seiner Dauer variieren kann und angepasst werden muss. So kann es durchaus vorkommen, dass der Aufbau statt in Wochen in Tagen erfolgt. Für den Kostaufbau nach einer Schlauchmagen-Operation gelten folgende Richtwerte:

Tag der Operation	Nahrungskarenz (keine Kost). Sobald mit dem Arzt abgestimmt: Stilles Wasser oder Tee
1. Tag bis 2. Woche nach der Operation	Flüssige Kost (Seite 12)
2. bis 4. Woche nach der Operation	Pürierte Kost (Seite 14)
Ab der 5. Woche nach dem Eingriff	Normale Kost (Seite 20)

Um Ihnen die Umstellung der Essgewohnheiten nach dem Eingriff zu erleichtern, empfiehlt es sich, bereits **vor** der Operation mit einem Esstraining zu beginnen. Hierbei kommt es darauf an, dass Sie:

- Essen und Trinken zeitlich trennen,
- regelmäßige Mahlzeiten (3 bis 5 Mahlzeiten) in Ihren Tagesablauf einplanen,
- sich für jede Mahlzeit ausreichend, mindestens 20 bis 30 Minuten, Zeit nehmen und nicht unter Stress essen (in Stresssituationen ist es günstiger, nur etwas zu trinken und zu einem späteren, ruhigeren Zeitpunkt die Mahlzeit einzunehmen),
- ohne Ablenkung essen (**kein** Lesen, **kein** Radio, **kein** TV etc.) sowie
- die Lebensmittel und Speisen gut kauen.

Bitte achten Sie auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Lebensmittel, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Hilfestellung dazu geben Ihnen die Tagesbeispiele, die eine ausreichende Versorgung des Körpers sicherstellen. Unterstützung erhalten Sie auch durch Ihre Ernährungsfachkraft, die in der Beratung Ihre individuellen Bedürfnisse und Schwierigkeiten berücksichtigt.

In allen Phasen der Umstellung des Essens und Trinkens **nach** der Schlauchmagen-Operation sind die folgenden Regeln unbedingt zu beachten:

- Beim ersten Verspüren eines Druckgefühls nicht mehr weiter essen.
- Kleine Mengen an Lebensmittel bzw. kleine Portionen (max. 150 g pro Mahlzeit) essen und nur schluckweise trinken. Erleichtert wird Ihnen die Umstellung durch einen kleinen Teller, kleines Besteck (Teelöffel, Kuchengabel) oder durch die Verwendung eines Strohhalms zum Trinken. Auch das Abwiegen/Abmessen der Lebensmittel hilft Ihnen, nicht zu große Nahrungsmengen zu einer Mahlzeit aufzunehmen.
- Essen und Trinken trennen, d. h. nicht während der Mahlzeiten trinken sondern erst mit einem Abstand von ca. 30 Minuten nach der Mahlzeit wieder etwas trinken. Bis zur Mahlzeit ist das Trinken kein Problem.
- Vermeiden von kohlensäurehaltigen Getränken.
- Nach einer Mahlzeit möglichst flaches Hinlegen, Bücken oder schweres Heben vermeiden.
- Bevorzugen von fettarmen und eiweißreichen Lebensmitteln sowie Einschränkung zuckerhaltiger Lebensmittel und Getränke.
- Lebensmittel gut kauen und vorsichtig ausprobieren bzw. austesten.
- Nicht zu heiß oder zu kalt essen.
- Nicht zu scharf oder zu fettig essen.
- Tägliche Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel (Multivitamine, Mineralstoffe sowie weitere Präparate nach Absprache mit Ihrem Arzt) nicht vergessen.

Welche Probleme können nach der Operation auftreten?

Problem	Mögliche Ursachen	Das können Sie dagegen tun
Schwächegefühl, Schwindel	• Zu wenig getrunken • Vergessen zu essen	Zunächst klare Suppe, Brühe oder Gemüsesaft trinken – danach stilles Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Essen Sie regelmäßig.
Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen	• Zu schnell gegessen • Zu wenig gekaut • Zu viel auf einmal gegessen • Zu fettreich gegessen • Beim Essen getrunken • Nach dem Essen zu früh getrunken • Nach dem Essen zu früh hingelegt	Achten Sie bei der nächsten Mahlzeit darauf, gut zu kauen. Kleine Bissen nehmen, Essen und Trinken trennen. Nach den Mahlzeiten nicht hinlegen.
Gefühl, das Essen bleibt stecken	• Zu wenig gekaut • Zu harte Beschaffenheit des Lebensmittels • Der letzte Bissen war zu viel	Achten Sie bei der nächsten Mahlzeit darauf, gut zu kauen. Treffen Sie eine Auswahl der für Sie verträglichen Lebensmittel. Essen Sie nur solange, bis Sie satt sind. **Bei Anhalten dieses Problems suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.**

Problem	Mögliche Ursachen	Das können Sie dagegen tun
Gefühl, große Mengen essen zu können, ohne dass zeitnah eine Sättigung eintritt	• Lebensmittel zu „flüssig“ gekaut • Während der Mahlzeit getrunken • Keinen Eiweißträger zu der Mahlzeit aufgenommen	Beim Übergang auf Normalkost (2. bis 4. Woche) sollten Sie langsam vom breiig Kauen zum normalen, guten Kauen übergehen. Trennen Sie Essen und Trinken. Verzehren Sie zu jeder Mahlzeit eiweißhaltige Lebensmittel bzw. reichern Sie Milchprodukte mit einem Eiweißsupplement an, um eine Sättigung zu erzeugen. **Sollte das Problem länger bestehen, suchen Sie Ihren Arzt auf.**
Wiederholter, schwarzer, übel riechender Stuhl		**Suchen Sie Ihren Arzt auf.**
Plötzlich auftretende Bauchschmerzen		**Suchen Sie Ihren Arzt auf.**

Welche Probleme können nach der Operation auftreten?

Ein weiteres Problem, das sich nach einer Schlauchmagen-Operation einstellen kann, ist der **Stillstand der Gewichtsabnahme.** Nehmen Sie über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen oder länger nicht ab, können folgende Gründe verantwortlich sein:

- **Kalorien-/ energiereiche Lebensmittel**

Verzehr zu großer Mengen von Süßspeisen und Süßigkeiten wie Eis, Sahne, Sahnesaucen, Puddings, Cremespeisen, Schokolade, Nougat, Marzipan, Kekse, Kuchen sowie von Salzgebäck und Chips stoppen die Gewichtsabnahme. Auch zu viel Butter, Margarine oder große Mengen an Pflanzenöl (Olivenöl, Rapsöl, Nussöl, etc.) können der Grund sein.

- **Kalorien-/ energiereiche Getränke**

Getränke wie beispielsweise Softgetränke (Cola, Limonade), Fruchtgetränke (Fruchtsäfte, -nektar, –saftgetränke) oder andere gesüßte Getränke (Wellnessdrinks, gesüßter Tee, gesüßter Kaffee, Cappuccino, Kakao, Milch) sowie Alkohol (Bier, Wein, Sekt, Spirituosen) können eine Gewichtsabnahme verhindern.

- **Zu viele Mahlzeiten**

Essen Sie zu viele kleine Mahlzeiten (mehr als 5 Mahlzeiten pro Tag) über den Tag verteilt, auch innerhalb kurzer Zeitabstände, kann sich auch dies negativ auf die Gewichtsabnahme auswirken.

- **Essen und Trinken wird nicht getrennt**

Wenn Sie während der Mahlzeiten trinken, kann dies dazu führen, dass das Sättigungsgefühl verzögert wird und Sie somit zu große Mahlzeiten zu sich nehmen. Bis zu den Mahlzeiten können Sie trinken. Warten Sie ca. 30 Minuten nach den Mahlzeiten bis Sie wieder trinken.

Um einem Stillstand der Gewichtsabnahme entgegenzuwirken, ist es zwingend ratsam, die oben angeführten Lebensmittel/Getränke möglichst selten und nur in sehr kleinen Mengen zu essen bzw. zu trinken. Sie können die Lebens- und Genussmittel in Wochen- oder Monatsrationen einteilen und versuchen, damit auszukommen. Ihre Ernährungsfachkraft wird Sie dabei unterstützen und Ihnen bei der Planung der idealen Menge behilflich sein. Hierbei können auch das
Führen eines Ernährungstagebuchs und die gemeinsame Auswertung hilfreich sein.

Sollten diese Hilfestellungen keine Besserung bewirken, empfiehlt sich eine psychologische Unterstützung bei der Suche und Behandlung der Ursachen für den übermäßigen Verzehr bestimmter Nahrungsmittel.

Die ersten 1 bis 2 Wochen nach der Operation – Flüssigphase

Die erste Phase des Nahrungsaufbaus beinhaltet flüssige bis breiige Kost.
Die Empfehlungen der Chirurgen können hier ganz unterschiedlich ausfallen. Bitte richten Sie sich nach den Empfehlungen Ihres behandelnden Chirurgen bzw. der Ernährungsfachkraft des Adipositas-Zentrums, insbesondere in den ersten Tagen nach der Operation. Essen und trinken Sie nicht mehr als 50 bis max. 150 ml (ca. 2-3 Esslöffel) auf einmal. Es ist zu empfehlen, dass Sie in kleinen Schlucken trinken und dazwischen 2 bis 5 Minuten warten.

Frühstück

- Milchpuddingsuppe ohne Zucker
- Joghurt- oder Quarkspeise mit püriertem Obst
- Passiertes und püriertes Obst (Apfel, Birne, Banane, Dosenpfirsich - zuckerfrei)

Mittag-/Abendessen

- Feine gebundene oder klare Gemüsesuppen, evtl. durch ein Sieb gestrichen
- Dünner Kartoffelbrei
- Weichgekochtes, püriertes Gemüse

Je angereichert mit verquirltem Ei, püriertem Geflügelfleisch oder Fisch.

Getränke

- Stilles Mineralwasser
- Tee und Kaffee
- Gemüsesäfte, verdünnt
- Selbsthergestellte Fruchtmilch
- Fruchtschorlen stark verdünnt (1:4)

Wenn Sie diese Kost gut vertragen, versuchen Sie langsam zur nächsten Phase überzugehen. Diese ist sehr individuell. Testen Sie aus, was Sie vertragen.

Tagesbeispiel

Mahlzeit	Lebensmittel/Getränke	Alternative 1	Alternative 2
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Frühstück	100 ml Milch 1,5 % Fett, 2 EL zarte Haferflocken, eingeweicht (aufkochen)	2 EL Magerquark mit Wasser verdünnt und mit 1 EL Fruchtmus vermischt	½ Scheibe Toast mit Magerquark (ggf. mit etwas Milch verrührt) oder fettarmem Streichkäse (nach Verträglichkeit und breiig gekaut)
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Mittagessen	100-150 ml Tomatensuppe oder Kartoffelsuppe oder 3-4 EL Broccolisuppe (püriert)	Möhrenpüree (ca. 3-4 EL) mit 2 EL Milch oder Gemüsebrühe verdünnt	100-150 ml klare Gemüsebrühe mit einem Ei gebunden oder Naturjoghurt
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Nachmittag	3 EL Magerquark mit Fruchtmus	100 ml Grießsuppe	100 ml Magerjoghurt mit Fruchtmus
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Abendessen	100-150 ml Gemüsesuppe, püriert mit einem untergeschlagenem Ei oder Naturjoghurt	100-150 ml Grießbrei ohne Zucker	½ Scheibe Toast mit Magerquark (ggf. mit etwas Milch verrührt) oder fettarmem Streichkäse (nach Verträglichkeit und breiig gekaut)
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		

Ihr Essverhalten wird sich ständig verändern. Nahrungsmittel, die Sie anfangs nicht vertragen haben, können nach einiger Zeit wieder verträglich sein. Versuchen Sie, diese nach 1 bis 2 Wochen noch einmal vorsichtig zu sich zu nehmen.

Die 2. bis 4. Woche nach der Operation – pürierte Kost

Nachdem Sie die erste Phase des Kostaufbaus gut vertragen haben, können Sie mit der pürierten Kost beginnen. Fangen Sie dazu mit pürierten Speisen an und nehmen Sie nach und nach feste Lebensmittel dazu.

Wichtig in dieser Phase ist es auch, dass Sie für ihre Mahlzeiten mindestens 20 bis 30 Minuten einplanen, gut kauen und langsam essen. Beachten Sie, dass die Sättigung schon nach 2 bis 3 Esslöffeln eintreten kann. Hören Sie dann sofort mit dem Essen auf.

Versuchen Sie, möglichst zu jeder Mahlzeit eiweißhaltige Lebensmittel zu verzehren. Brot sollten Sie gut kauen und ggf. ein bis zwei Tage ablagern lassen oder leicht toasten. Säurereiche Obstsorten wie Zitrusfrüchte sind zu meiden.

Trinken Sie ca. 30 Minuten vor dem Essen nur in kleinen Schlucken bis zur Mahlzeit und erst wieder 30 Minuten nach dem Essen. Notieren Sie Unverträglichkeiten in Ihr Ernährungstagebuch und sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsfachkraft darüber.

Die Verträglichkeit bzw. Unverträglichkeit von Lebensmitteln und Speisen ist individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Bitte testen Sie vorsichtig aus, was Sie vertragen!

Wenn Sie das pürierte Essen gut vertragen:

- Probieren Sie gedünsteten Fisch, kleingeschnittenes Geflügel- oder Kalbfleisch.
- Versuchen Sie gedünstetes Gemüse und Obst.
- Essen Sie weiche Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln (sehr weich gekocht).
- Kauen Sie auch weiche Speisen (Beilagen, Fleisch und Fisch) gut.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und beschäftigen Sie sich währendessen mit nichts anderem.
- Hören Sie auf zu essen, sobald Sie sich satt fühlen.

Lebensmittelauswahltabelle

Lebensmittelgruppe	Geeignete Lebensmittel
Milch und Milchprodukte	• Alle Produkte in fettarmer Auswahl • Käsesorten mit max. 45 % Fett i. Tr.
Fleisch- und Wurstwaren	• Mageres zartes Fleisch vom Kalb, Schwein, Lamm (faserreiches Fleisch wie Rind kann zu Erbrechen führen) • Gekochter Schinken, Corned Beef, Koch- und Brühwürste mit feinem Brät
Geflügel und Wild	• Huhn, Hähnchen und Pute ohne Haut, Hase, Reh, Hirsch • Geflügelwurstwaren
Fisch und Fischprodukte	• Magere Sorten: Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Rotbarsch, Forelle, Hecht, Schlei, Zander
Schalen- und Krustentiere	• Ungeeignet
Eier	• Nur in fettarm zubereiteter Form (max. 2 bis 3 Eier pro Woche) – vorsichtig probieren
Fette und Öle	• Margarine, Halbfettmargarine, in kleinen Mengen: Butter • Pflanzenöle (Rapsöl, Olivenöl)
Brot und Backwaren	• Weißbrot und Toastbrot (getoastet), abgelagertes Mischbrot, evtl. Brötchen, Zwieback, Kräcker, Weizenknäckebrot
Getreideprodukte	• Aus Weizen, Hafer, Reis, Mais sowie alle daraus hergestellten Mehle, Grieß, Stärke, Flocken • Nudeln weich gegart (sind jedoch mit Vorsicht zu genießen, unbedingt gut kauen)
Nüsse	• Ungeeignet
Kartoffeln	• In leicht bekömmlicher (fettarmer) Zubereitung

Die 2. bis 4. Woche nach der Operation – pürierte Kost

Lebensmittelauswahltabelle

Lebensmittelgruppe	Geeignete Lebensmittel
Gemüse	• Gedünstet bzw. gekocht: Möhren, Spargelspitzen, junger Kohlrabi, Blumenkohlröschen, Spinat (püriert), Mangold (püriert), Tomaten ohne Haut und Kerne, Broccoli, kleine Mengen Sellerie für Suppen • Roh: Eisbergsalat, Chinakohl, geraspelte Möhren
Obst	• Roh: Apfel gerieben und ohne Schale, Banane, Mandarinenfilets ohne Haut, Honigmelone • Als Kompott: Apfel, Aprikose ohne Haut, Erdbeeren, Mandarinen, Pfirsiche, Heidelbeeren
Süßungsmittel	• In kleinen Mengen: Zucker, Honig, Gelee, Konfitüren
Gewürze	• Milde Kräuter und Gewürze, sparsam Salz • Kleine Mengen (1 bis 2 TL) Ketchup oder Fertigsoßen
Getränke	• Stilles Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee • Leichte Aufgüsse von schwarzem Tee • Verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis 1:4), Gemüsesäfte • Malzkaffee, Kaffee

Mögliche Beschwerden, die durch Lebensmittel ausgelöst werden können

Lebensmittel	Problem	Gegenmaßnahme
Banane, Weißbrot, Brötchen, Toastbrot Hörnchen/Croissant Laugengebäck	• Sind schon weich und werden deshalb oft ungenügend gekaut • Frische Backwaren können im Magen ”gären”	• Stücke schneiden • Gut kauen • Ausprobieren und ggf. meiden • Weißbrot / Toastbrot einen Tag ablagern oder toasten
grüne Bohnen, Pfifferlinge, ganze Champignons	• Könnten ungewollt hinunter rutschen und liegen dann schwer im Magen	• Fein schneiden • Gut kauen
Blattspinat, Spargel, grüne Bohnen, Rot- und Sauerkraut, Pilze	• Faserige Struktur • Schwierig zu kauen • Große Stücke können geschluckt werden	• Fein schneiden • Gut kauen • Durchgaren • Nur Spargelspitzen • Härtere Salate verwenden wie Eisbergsalat oder Chinakohl
Krabben, Tintenfisch, Hummer	• Sehr festes (teilweise gummiartiges) Fleisch	• Gut kauen • Nur kleine Mengen pro Mahlzeit essen
Rohschinken, Rindfleisch	• Faserig • Teilweise zäh	• Fein schneiden
Salat	• Faserig	• Gut kauen • Härtere Salate verwenden wie Eisbergsalat oder Chinakohl
Reis, Teigwaren (vor allem Spaghetti)	• Sind schon weich, werden deshalb oft ungenügend gekaut	• Kleine Bissen nehmen • Gut kauen • Evtl. klein schneiden
Getränke mit Kohlensäure	• Kohlensäure kann Aufstoßen verursachen	• Getränke ohne Kohlensäure trinken

Die 2. bis 4. Woche nach der Operation – pürierte Kost

Tagesbeispiel

Mahlzeit	Lebensmittel/Getränke	Alternative
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Frühstück	1 Scheibe Weißbrot 1 TL Margarine oder Butter 1 TL Konfitüre, Honig **oder** 2 TL Schmelzkäse, fettarm	1 Scheibe Mischbrot 1 TL Margarine oder Butter 1 Ei **oder** 1 Scheibe Kochschinken
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Mittagessen	50 g Fisch gedünstet 1 TL Rapsöl 2 TL püriertes Gemüse 1 gekochte Kartoffel	2 EL Kalbsgeschnetzeltes mit wenig Soße, fettarm zubereitet 2 TL Kartoffelbrei
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Nachmittag	100 g Joghurt 1,5 % Fett mit 2 TL Fruchtpürree	100-150 g Pudding (fettreduziert)
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Abendessen	1 Scheibe Roggenmischbrot 1 TL Margarine oder Butter 1 kleine Scheibe Käse	2 EL Nudelauflauf mit Käse und Schinken **oder** 1 Kartoffel mit 2 EL Hackfleischsoße
Zwischendurch	2-3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	

Ab der 5. Woche nach der Operation – Langzeiternährung

Durch eine vollwertige, ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung wird der Organismus eines jeden Menschen mit Energie, Nährstoffen (Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten) und Reglerstoffen (Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen) sowie Flüssigkeit versorgt. Nach dem erfolgten Kostaufbau ist es nun wichtig, eine bedarfsgerechte langfristige Ernährung umzusetzen. Daher können Sie in dieser Phase mehr und mehr Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen. Nach wie vor bleiben die Empfehlungen zum Essverhalten bestehen.

- Essen Sie nur kleine Mengen (bis max. 150 g) verteilt auf max. 4 Mahlzeiten am Tag.
- Kauen Sie die Lebensmittel gut und essen Sie langsam.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Essen und trinken Sie niemals zur gleichen Zeit. Vermeiden Sie, kurz nach dem Essen etwas zu trinken. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten nur zuckerfreie Getränke.
- Kochen Sie Ihr Gemüse bissfest, so dass Sie es noch gut kauen (nicht breiig kauen) müssen. Zu weiche Speisen führen dazu, dass Sie nicht gut kauen. Nicht gut gekaute Speisen verursachen Beschwerden.
- Wählen Sie fettarme Lebensmittel aus. Vermeiden Sie fettreiche Speisen, da diese Unwohlsein verursachen können.
- Achten Sie darauf, dass jede Ihrer Mahlzeiten folgende zwei Komponenten enthält:
  1. ein eiweißhaltiges Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Käse, Milchprodukt etc.) und ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Brot, Obst etc.).
- Vermeiden Sie zuckerreiche Lebensmittel.

Da es in dieser Phase immer wieder zu Unverträglichkeiten und Beschwerden kommen kann, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig Ihr Essen und Trinken sowie auftretende Probleme notieren. Ihre Ernährungsfachkraft hilft Ihnen bei der Auswertung Ihrer Ernährungsprotokolle. Dies wird Ihnen helfen, Ihre individuelle Lebensmittelauswahl zu finden und für Sie ungeeignete Lebensmittel auszutesten. Unverträglichkeiten sind unterschiedlich ausgeprägt und teilweise von der Menge und insbesondere auch vom Essverhalten abhängig.

In dieser Phase ist die Anpassung der Mahlzeitenfrequenz an Ihre individuellen Bedürf-nisse nötig. Jedoch sollten Sie nicht weniger als drei Mahlzeiten pro Tag aufnehmen, um eine Unterversorgung mit Eiweiß und Mikronährstoffen zu vermeiden. Um eine langfristige Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen, wurde zur Orientierung folgende Ernährungspyramide für Patienten nach eine Magenbypass-Operation ent-wickelt. Diese Pyramide kann gleichwohl auch auf das Essen und Trinken nach einer Schlauchmagen-Operation übertragen werden und kann Ihnen somit als Orientierung dienen.

Ernährungspyramide

Quelle: Schweizer-Ernaehrungsempfehlungen_Kurzversion_DE 2024

Ab der 5. Woche nach der Operation – Langzeiternährung

Neben der Ernährungspyramide dienen die nachfolgenden Empfehlungen für ein ausgewogenes und gesundes Essen als Orientierung für Sie. Diese sind an die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angelehnt.

1. Vielseitig essen
Essen Sie vielseitig und genießen Sie die angebotene Lebensmittelvielfalt. Beachten Sie die Menge und Auswahl der Lebensmittel. Berücksichtigen Sie individuelle Unverträglichkeiten. Achten Sie darauf, dass Sie optimale Gemüse- und Obstportionen (je 2 Portionen) zu sich nehmen.

2. Ausreichende Eiweißzufuhr
Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst und Eier enthalten wertvolle Nährstoffe, zum Beispiel Kalzium in Milch und Milchprodukten, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch sowie Eisen und Vitamine (B1, B6 und B12) in Fleisch. Mengen von 300 bis 600 g an Fleisch, Wurst und Fisch pro Woche reichen für eine optimale Versorgung aus. Außerdem liefern diese Lebensmittel dem Körper hochwertiges Eiweiß. Eine gewisse Menge an Eiweiß muss dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden, damit körpereigene Eiweiße aufgebaut werden können. Daher ist eine ausreichende und bedarfsdeckende Eiweißzufuhr notwendig. **Sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsfachkraft über die Sicherstellung und Überprüfung Ihrer Eiweißzufuhr und -versorgung.** Eine gezielte Anreicherung von Speisen mit Eiweißpräparaten kann nötig werden, um den täglichen Bedarf nach einer Schlauchmagen-Operation zu decken.

Beispiele für Eiweißlieferanten (10 g Eiweiß stecken in):

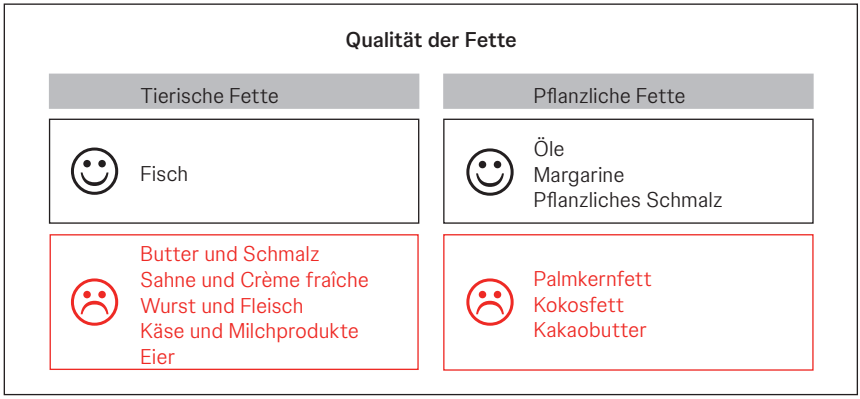
300 ml	Milch 1,5 % Fett	50 g	Fisch
300 g	Naturjoghurt	50 g	Putenbrust
30 g	Edamer 30% F.i.Tr.	50 g	Rindfleisch, Muskelfleisch
30 g	Emmentaler	50 g	Schweinefleisch, mager
50 g	Camembert	25 g	Sojafleisch, trocken
75 g	Magerquark	100 g	Tofu
1	Ei Größe L		

3. Zucker vermeiden

Vermeiden Sie Zucker und mit Zuckerersatz hergestellte Lebensmittel bzw. Getränke. Süßstoff dagegen können Sie in Maßen verwenden.
Sollten Sie mit Zucker Speisen zubereiten, verwenden Sie diesen in Maßen.

4. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fettreiche Speisen schmecken meistens gut, da Fett ein Geschmacksträger ist. Zuviel Nahrungsfett fördert jedoch eine erneute Gewichtszunahme und langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Halten Sie darum das Nahrungsfett in Grenzen. 60 bis 80 g Fett am Tag, möglichst pflanzlicher Herkunft (pflanzliche Öle und Margarine ohne gehärtete Fette), liefern ausreichend lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (A, D, E und K). Pflanzliche Fette sind qualitativ hochwertiger und runden Speisen und Gerichte geschmacklich ab.
Achten Sie besonders auf die „versteckten“ (unsichtbaren) Fette in vielen Fleischerzeugnissen, Süßwaren, Milchprodukten, Käse und Gebäcken. Diese tierischen Fette liefern Fett von minderer Qualität und Cholesterin. Neben der Qualität der Fette spielt auch die Menge eine wichtige Rolle. Gehen Sie daher sparsam mit der Verwendung von Ölen und Margarine um.



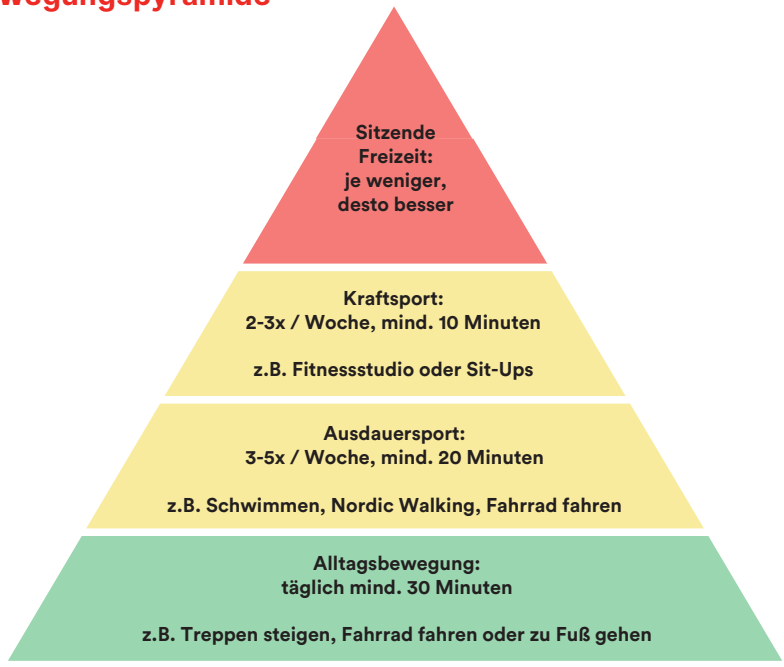
Ab der 5. Woche nach der Operation – Langzeiternährung

5. Reichlich Flüssigkeit
Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter energiefreie Flüssigkeit am Tag. Alkoholische Getränke sollten Sie nur gelegentlich und dann nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Alkohol, Milch, Säfte, Kaffee und schwarzer Tee dienen nicht der Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.

6. Essen genießen
Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen: Bewusst zu essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen – das macht Spaß, regt an und fördert das Sättigungsempfinden.

7. In Bewegung kommen
Neben Ihrem Essen und Trinken ist für die nachhaltige Gewichtsreduktion natürlich auch die Bewegung von großer Bedeutung. Daher ist zu empfehlen, täglich mindestens Spaziergänge einzuplanen, auch mal die Treppe anstatt der Rolltreppe zu nehmen und für kürzere Strecken das Auto stehen zu lassen. Suchen Sie sich eine Bewegung aus, die Ihnen Spaß bereitet, wie zum Beispiel Schwimmen, Fahrrad fahren oder Nordic Walking. Klären Sie bei Beginn einer Aktivität die Leistungsfähigkeit mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Zur Erinnerung an eine regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihnen die folgende Bewegungspyramide helfen. Mit Hilfe der Bewegungspyramide können Sie sehen, welche Module (Ausdauer, Kraft etc.) für ein ausgewogenes Training erforderlich sind. Starten Sie fit und gesund in den Alltag - erreichen Sie Ihre Ziele!

Bewegungspyramide



Ab der 5. Woche nach der Operation – Langzeiternährung

Lebensmittelauswahltabelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel-gruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
Milch und Milchprodukte bis 1,5 % Fett (Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir), Kondensmilch max. 4 % Fett, Magerquark, Schichtkäse, Käse bis max. 45 % Fett i. Tr.	Milch und Milchprodukte	Milch, Milchprodukte über 1,5 % Fett, Kondensmilch über 4 % Fett, Kaffeesahne, süße und saure Sahne, Crème fraîche und Crème double, Schichtkäse,Speisequark ab 20 % Fett i. Tr. Käsesorten über 45 % Fett i. Tr., Edelpilzkäse, sämtliche scharf schmeckende und stark riechende Käsesorten
Mageres Fleisch ohne sichtbares Fett vom Kalb, Rinderhackfleisch, magere Schinken- und Bratensorten, Corned Beef, Aspikware <10 % Fett Delikatess-Salate (selbst zubereitet und fettarm, ohne Mayonnaise), Wurstsorten bis max. 20 % Fett	Fleisch und Wurstwaren	Fettes Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein und Lamm, Hackepeter, Schweinehackfleisch, Sülzen, Speck, Fleischsalat Wurstsorten (Salami, Tee- und Mettwurst, Blutwurst, Leberwurst, Mortadella, Bratwurst und Würstchen, Koch- und Brühwurst) Leber, Niere, Hirn
Geflügel ohne Haut: Huhn, Hähnchen, Pute Wildgeflügel: Fasan, Rebhuhn Geflügelwurst und -pasteten (bis max. 15 % Fett): Putenbrust, Aspikwaren	Wild und Geflügel	Wild gespickt, fettes Geflügel (Gans und Ente), Hähnchen mit Haut Geflügelleberwurst, Geflügelsalami, Geflügelsalate (über 15 % Fett)

Lebensmittelauswahltabelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel-gruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
Fettarm: Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Rotbarsch, Forelle, Hecht, Schlei, Zander, Seeaal Fettreiche Meeresfische in kleinen Mengen: Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering Fisch in eigenem Saft und in Aspik	Fisch und Fischprodukte	Aal, Tintenfisch, Kaviar Räucherfische: Bückling, Sprotten, Aal Fischkonserven in Öl oder anderen Zubereitungen: Ölsardinen, Thunfisch, Brathering, Hering in Gelee Fischsalate, alle Zubereitungen in fetten und scharfen Soßen
	Schalen- und Krustentiere	Krabben, Garnelen, Hummer, Langusten, Muscheln, Austern Fertigsalate und tafelfertige Erzeugnisse in fetten und scharfen Soßen
2-3 Stück pro Woche, (auch in verarbeiteter Form, z.B. in Aufläufen)	Eier	
Öle: Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Keimöle, Distelöl, Leinöl Streichfette: Margarine oder Halbfettmargarine	Fette und Öle	Alle tierischen und pflanzlichen Fette wie Butter, Kokos-, Palmkernfett, Schmalz, Erdnuss-fett, Margarine mit gehärteten Fetten
Alle Sorten: Weizen, Hafer, Gerste, Reis, Hirse, Mais alle daraus hergestellten Mehle, Grieß, Graupen, Flocken, Reis, Nudeln ohne Ei, Stärke, Puffreis	Getreideprodukte	Produkte aus Roggen, evtl. Grünkern, Buchweizen

Ab der 5. Woche nach der Operation – Langzeiternährung

Lebensmittelauswahltabelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel-gruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
Alle Vollkornbrotsorten aus fein vermahlenem Mehl: Weizen-, Roggen-, Dinkel-, Haferbrot, Knäckebrot, Vollkornbrötchen, Vollkorntoastbrot Abgelagerte Brote, Kuchen (selbstgebacken nach abgewandelten Rezepturen, fettarm) Alle fettarmen Gebäcke (Biskuit, Hefe)	Brot und Backwaren	Vollkornbrote mit ganzen Körnern sowie sehr frische Brote Helle Brotsorten: Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Rosinenbrot, Croissant Fettreiche Gebäcke wie Torten, Rührkuchen, Blätterteig, Schmalzgebäck, Streuselkuchen, Kekse, Waffeln, Diätgebäck, Pizza in fettreicher Zubereitung
Gut gekaut unter Berücksichtigung des Fettgehalts gelegentlich in sehr kleinen Mengen	Nüsse	In großen Mengen alle Sorten
Fettarme Zubereitungen: Pell-, Salz-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei ohne Sahne und Butter, Kartoffelklöße ohne Ei, Pommes frites im Ofen ohne Fett gebacken	Kartoffeln	Fettreiche Zubereitungen: Pommes frites (auch vorfrittierte Fertigprodukte), Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, -plätzchen und -kroketten.
Alle Sorten: frisch und tiefgekühlt Roh: sämtliche Blattsalate, Tomaten ohne Haut Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Mungobohnen, Kichererbsen in kleinen Mengen (max. 80 g pro Portion)	Gemüse und Hülsenfrüchte	Blähende Sorten wie Rosen-, Rot-, Weißkohl, Grün- und Wirsingkohl, Porree, Pilze, Rettich, Zwiebel (roh), Gurke (roh), Paprika Zubereitungen aus Konserven, Tiefkühlprodukte, Fertigsalate

Lebensmittelauswahltabelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel-gruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
Roh: Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Bananen Alle Obstsorten: als Kompott ohne Zuckerzusatz	Obst	Rohes Steinobst: Kirschen, Pflaumen, Mirabellen Hartes und unreifes Obst Gesüßte Obsterzeugnisse in Dosen Orangen, Trockenfrüchte, kandierte Früchte
Alle Zuckerarten in geringen Mengen: Honig, Haushaltszucker, Traubenzucker, Konfitüre, Gelee, Sirup, Dicksaft, Ursüße, Süßstoffe	Süßungsmittel und Süßwaren	Nuss-Nougat-Creme (Nutella), Konfekt, Nougat, Schokolade, Marzipan, Bonbons, Gummibärchen, Eiscreme, Diätsüßwaren
Küchenkräuter und Gewürze jeglicher Art, Knoblauch (in kleinen Mengen), Zwiebeln, Salz, Essig, Zitrone, Würzsoßen ohne Zucker-, Fett- und Eizusatz	Gewürze und Gewürzsoßen	Fettreiche Salatdressings, z.B. auf Mayonnaisebasis, alle scharfen Gewürze wie Cayennepfeffer, Chili, Curry, Knoblauch, Tabasco, rohe Zwiebeln
Energiefreie Getränke: Mineralwasser ohne Kohlensäure, alle Teesorten, Kaffee und Malzkaffee, ggf. Light-Limonade	Getränke	Zuckerhaltige Getränke, Säfte, Fruchtnektar, Limonaden, Brause, Cola, Alkohol und alkoholhaltige Getränke (Bier, Malzbier, Wein, Sekt, Spirituosen), Light-Bier
Wenn durch Analyse des Nährwerts und durch Überprüfung der Zutatenliste die Eignung gewährleistet ist sowie nach Rücksprache mit Ihrer Ernährungsfachkraft	Fertigprodukte und Fertiggerichte	Fettreiche oder eihaltige Puddingdesserts, Fertigquarkspeisen, Milchprodukte mit Früchten, Müslimischungen mit Trockenfrüchten und Schokolade, Diätprodukte, Paniertes

Notizen

Die hierin genannten Johnson & Johnson Unternehmen haben die vorliegenden Informationen unter Einbezug von Fachexpert:innen, nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Gleichwohl übernehmen die genannten Johnson & Johnson Unternehmen keine Haftung für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts.

VDD

In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Adipositas
des VDD • Verband der Diätassistent:innen

Für aktuelle und vollständige Anleitungen beachten Sie bitte immer die der Verpackung beiliegende Gebrauchsanweisung.

Ihre Bestell- und Informationsplattform:
Johnson & Johnson Customer Connect

de.jjcustomerconnect.com

Johnson & Johnson Medical GmbH
(Geschäftsbereich Ethicon)
Robert-Koch-Straße 1
22851 Norderstedt · Deutschland
Tel.: 0800 – 267 34 72 (kostenfrei)
Fax: 0800 – 101 61 38 (kostenfrei)
www.ethicon.de

Johnson & Johnson
Medical Products GmbH
(Geschäftsbereich Ethicon)
Vorgartenstrasse 206B
1020 Wien · Österreich
Telefon +43 (0)1 / 360 25 – 0
Fax +43 (0)1 / 360 25 – 502

Johnson & Johnson AG
(Geschäftsbereich
Ethicon & CSS)
Gubelstrasse 34
6300 Zug · Schweiz
Tel: +41 58 2312333
Fax: +41 58 2312524
www.jnj.ch/medtech

Johnson&Johnson
MedTech

© Johnson & Johnson Medical GmbH, 2025,
M_DE_ETH_STAP_163447