

Ernährung und Verhaltensempfehlungen bei Gastritis (Magenschleimhautentzündung) nach bariatrischer Operation

Nach einer bariatrischen Operation ist der Magen besonders empfindlich. Da kann es schnell zu einer Magenschleimhautentzündung kommen. Schaumiges „Erbrechen“, Appetitlosigkeit und ein Ekel vor Speisen können die ersten Anzeichen sein. Später kommen dumpfe Schmerzen hinzu, das Gefühl, Nahrungsmittel „liegen wie ein Stein“ im Magen und die Unfähigkeit überhaupt zu essen.

Wichtig sind folgende Hinweise:

- 1) Das Pantoprazol nach der Operation 4 Wochen in doppelter Standarddosis und weitere 4 Wochen in Einzeldosis einnehmen. Danach kann Pantoprazol ausgeschlichen werden, das heißt es kann 2x pro Woche weggelassen werden, dann jeden zweiten Tag und schließlich ganz. Ein abruptes Weglassen des Pantoprazols sollte vermieden werden.
- 2) Bei Magenschleimhautentzündung kann diese Empfehlung abweichen und individuell festgelegt werden. Bitte halten Sie sich an die Anweisungen.
- 3) Als Alternative zum Pantoprazol können Antazida und Alginat wie Talcit oder Gaviscon verwendet werden (gibt es freiverkäuflich in der Apotheke)
- 4) Rauchen nach bariatrischer Operation kann eine Magenschleimhautentzündung begünstigen oder sogar auslösen. Das Rauchen zu reduzieren, aber am besten ganz einzustellen ist die wichtigste Maßnahme zur Verhinderung wiederkehrender Magenschleimhautentzündungen! Sollte das nicht möglich sein, ist ggf. eine Dauertherapie von 20 mg Pantoprazol erforderlich.
- 5) Viele kleine Mahlzeiten am Tag sind besser bekömmlich und puffern die Magensäure ab. Mind. 4 Mahlzeiten, eher noch mehr, sind bei Magenschleimhautentzündung empfehlenswert. Große Mahlzeiten sollten vermieden werden.
- 6) Die Essabstände nicht zu lang werden lassen. Lange Esspausen zwischen den Mahlzeiten begünstigen ein flaues Gefühl im Magen, und es kann sein, dass die darauffolgende Mahlzeit nicht mehr gut vertragen wird. Deshalb ist Fasten und Nahrungsrestriktion nicht günstig nach einer bariatrischen Operation (auch Ramadan).
- 7) Die Trinkmenge sollte mind. 1,5 Liter betragen. Ist diese Menge nicht über Getränke möglich, könnte man Eiswürfel lutschen, dünne Suppen essen oder Milchgetränke zu sich nehmen. Buttermilch hat sich als sehr günstig bei Magenschleimhautentzündung erwiesen.
- 8) Eine Eiweißzufuhr von mind. 60 g am Tag braucht der Körper, um alle Funktionen, auch die für die Ausheilung der Magenschleimhautentzündung, aufrecht zu erhalten. Bei Magenschleimhautentzündung werden Kohlenhydrate häufig besser vertragen. Nichtsdestotrotz sollte man auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten und oft kleine Portionen davon essen.
- 9) Shakes und Lebensmittel mit Süßstoffen meiden, da sie ein Völlegefühl verursachen.

- 10) Kaffee auf nüchternen Magen kann den Magen reizen. Bitte auf Kaffee ganz verzichten bis der Magen verheilt ist. Sollte das nicht gehen, wäre Espresso die bessere Wahl, weil er weniger Säure enthält.
- 11) Das Eisen im Multivitaminpräparat kann die Magenschleimhaut reizen. In der Zeit der akuten Entzündung bitte ein Präparat wählen, dass kein Eisen enthält. Andere Darrungsformen von Eisen sind empfehlenswert, z.B. Präparate, die im Darm aufgenommen werden wie Ferrosanol duodenal oder (bei Anämie = Blutarmut) Eiseninfusionen.
- 12) Geeignete Lebensmittel wählen (siehe Tabelle unten). Wobei folgende Reihenfolge zu beachten wäre: Erst die Eiweißkomponente, dann Gemüse und dann die Kohlenhydratkomponente.

Nahrungsmittelgruppe	Weniger empfehlenswert	Empfehlenswert
Brot	Grobe Vollkornbrote, frische Brote und Brötchen	Brote aus fein gemahlene Mehlen, altbackene Brote, Zwieback
Getreide	Evtl. Weizen	Hafer, Grieß, Reis, Getreideflocken nach Verträglichkeit
Backwaren	Fettige oder frittierte Backwaren und Kuchen mit Sahne oder Creme	Backwaren aus leichten Hefeteigen, Obstkuchen ohne Sahne, trockene Kekse
Kartoffeln	Kartoffelpuffer, Pommes frites	Salz- und Pellkartoffeln
Gemüse	Kohlsorten, Rettich, Radieschen, Bohnen, Hülsenfrüchte, Pilze, Paprika	Fenchel, Möhren, grüne Blattgemüse, Zucchini
Obst	Steinfrüchte wie Kirschen, Aprikosen; unreifes Obst	Bananen, Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte nach Verträglichkeit
Milch und Milchprodukte	Vollfette und Rahmprodukte, kräftige Käsesorten	Magere Milchprodukte, milde Käse nach individueller Verträglichkeit
Fleisch	Fette und geräucherte Wurstsorten, fettes Fleisch (Ente, Schweinenacken), Braten, Speck	Mageres Fleisch insbesondere vom Geflügel, mageres Rindfleisch; fettarme Zubereitungsart wichtig; magerer Schinken
Fisch	Fette Fischarten (Aal, Lachs, Hering)	Magere Süß- und Salzwasserfische (Forelle, Scholle)

Nahrungsmittelgruppe	Weniger empfehlenswert	Empfehlenswert
Eier	Hartgekochte Eier, fette Eierspeisen, Mayonnaise	Pochierte und weich gekochte Eier nach individueller Verträglichkeit
Fette und Öle	Fettige Speisen, Butter, Schmalz	Kaltgepresste Pflanzenöle in geringen Mengen
Gewürze	Scharfe Gewürze (Chili, Curry, Zwiebel, Knoblauch)	Milde getrocknete Kräuter, Kümmel, Fenchel, Kurkuma, Pfeffer (mäßig)
Getränke	Schwarzer Kaffee, Pfefferminztee, eiskalte und kohlenensäurehaltige Getränke, unverdünnte Fruchtsäfte, Limonade, Cola	Milde Kräutertees mit Fenchel, Anis, Kümmel, Kamillentea, verdünnte Saftschorlen, milder Milchkaffee und Grüntee nach Verträglichkeit
Zubereitungsarten	Braten, Frittieren, Panieren	Dünsten, in Folie garen, Kochen, im Backofen, Grillen ohne Fett

Sollten die Beschwerden schlimmer werden und keine Nahrungsaufnahme mehr möglich sein, kommen Sie bitte in unsere Sprechstunde bzw. in die Notaufnahme. Falls Sie bereits eine Magenspiegelung gemacht haben, bringen Sie bitte die Befunde mit.

Wir wünschen Ihnen eine schnelle Heilung.

Ihr Adipositasteam des Krankenhauses Winsen