

Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie  
**Adipositaszentrum**  
Chefarzt Dr. Holger Meisel  
Friedrich-Lichtenauer-Allee 1 • 21423 Winsen (Luhe)  
Telefon: 04171-134201  
E-Mail: [adipositas@krankenhaus-winsen.de](mailto:adipositas@krankenhaus-winsen.de)  
[www.krankenhaus-winsen.de/zentren/adipositaszentrum](http://www.krankenhaus-winsen.de/zentren/adipositaszentrum)

## Die Eiweißphase (Flüssigphase)

---

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient.

Jetzt steht die Operation unmittelbar bevor. 14 Tage vor der Operation sollten Sie eine sogenannte Eiweiß- oder Flüssigphase beginnen.

Dies führt dazu, dass Sie bereits vor der Operation an Gewicht verlieren und dass Sie gut auf die Zeit nach der Operation vorbereitet sind, in der Sie sich 14 Tage lang zunächst nur Flüssig ernähren werden. Auch hat diese Art der Ernährung einen sehr wichtigen Effekt, der die Operation deutlich vereinfacht: Der Fettanteil der Leber nimmt zügig ab, so dass diese kleiner und fester wird. Das erleichtert den Zugang zum Magen erheblich.

Diese Eiweißdiät bedeutet, dass Sie am Tag ca. 90 g Eiweiß mit 1000 kcal zu sich nehmen. Dabei werden kaum Kohlehydrate gegessen.

In der Eiweißphase sollten Sie sich mindestens 1 mal täglich von sogenannten **Eiweißshakes** ernähren. Diese bekommen Sie in jedem Drogeriemarkt. Das Pulver sollte mindestens **80 % Protein (Eiweiß)** enthalten. Achten Sie auf die Zubereitungsempfehlungen auf den Verpackungen (z. B. Zugabe von 1-2 EL hochwertigem Pflanzenöl).

Sie können ein- bis zweimal am Tag eine normale Mahlzeit beibehalten. Geeignet sind hier **Gemüse** und **fettarmes**

**Fleisch** (Geflügel). Auch **Rohkost**, **Gemüsebrühe** und **ungesüßter Quark** helfen über die Zeit. Insgesamt ist ~~hier auf eine fettfreie Zubereitung zu achten~~ nicht geeignet sind Obst, Nudeln, Kartoffeln und weitere Nahrungsmittel, die viele Kohlehydrate oder Fett enthalten. Gesüßte Getränke (auch natürliche Obstsäfte) sind zu zuckerhaltig und sollten nicht getrunken werden.

### Umsetzungsbeispiele:

#### **3 x täglich einen Eiweißshake**

Das Protein- oder Eiweißpulver sollte mindestens 80 g Eiweiß pro 100 g enthalten. Bei starkem Hunger oder körperlicher Belastung können Sie auch ½ bis 1 Shake mehr trinken.

#### **2 x täglich einen Eiweißshake plus 1 x Eiweißmahlzeit**

Protein- oder Eiweißpulver und 1 x pro Tag eine Mahlzeit aus magerem Fleisch, Fisch, Quark oder Tofu mit Gemüse oder Salat. Keine Nudeln, Kartoffeln, Brot oder Reis. Auch kein Obst.

Zwischen den Varianten kann innerhalb der zwei Wochen auch gewechselt werden.

Weitere Empfehlungen für die Phase vor und nach einer bariatrischen Operation finden Sie auch in dem Buch „Gut essen rund um die Adipositas-OP“ von Dr. Heike Raab (Trias Verlag – ISBN 978-3-432-10048-7)

Wenn Sie Fragen zur Eiweißphase haben, dann schreiben Sie uns: [info@adipositaszentrum-winsen.de](mailto:info@adipositaszentrum-winsen.de).