

## Hinweise für Patienten nach Roux-Y-Magenbypass

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Hier geben wir Ihnen ein paar Informationen, wenn die Magenbypassoperation geschafft ist und jetzt Fragen auftreten.

### Ernährung:

Die **ersten Tage** nach der Operation empfehlen wir flüssige/ sehr weiche Kost. Der operierte Magen muss sich wieder an Nahrungsmittel gewöhnen und ihm wird dabei geholfen, wenn die Nahrung leicht verdaulich ist.

Für **2-4 Wochen** ist dann weiterhin weiche Kost empfehlenswert, diese kann aber schon Stückchen enthalten und immer fester werden, je länger die Operation her ist.

Ab 4-5 Wochen nach Operation kann man feste Nahrungsmittel ausprobieren. Bitte beachten Sie das Merkheft mit den Empfehlungen zum Essen und Trinken.

Beachten Sie auch folgende Hinweise: Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich und **verteilen Sie das Essen auf mehrere Mahlzeiten am Tag (4-6)**. Bevorzugen Sie eiweißreiche Lebensmittel. Meiden Sie leicht resorbierbare Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Weißbrot). Probieren Sie alle Lebensmittel einzeln aus. Essen Sie nicht zu heiß, zu kalt oder zu scharf. Trinken Sie kleine Schlucke. Trennen Sie Essen und Trinken (jeweils 30 Minuten Pause).

### Vitamine:

Wir raten nach einer Magenbypassoperation dazu, täglich ein Multivitaminpräparat einzunehmen (das Zweifache des empfohlenen Tagesbedarfs). Ein Standard-Multivitamin aus dem Supermarkt oder der Apotheke reicht häufig nicht aus und enthält nicht alle Nährstoffe. Aus diesem Grund raten wir leitliniengerecht zu einem bariatrischen Präparat, welche im Internet bestellbar sind.

In der ersten Woche nach OP ist keine Einnahme notwendig, aber möglich.

Danach empfehlen wir ein Multivitamin-Mineralstoffpräparat sowie Calciumpräparat als Kau-, Lutsch- oder Brausetablette

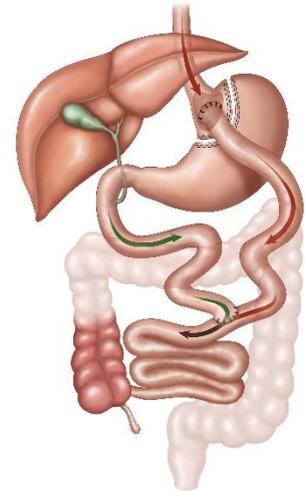
Nach einem Monat kann auch die Darreichungsform der Kapsel gewählt werden.

**Hochdosierte Vitamine/ Mineralstoffe und Calcium sollten ein Leben lang eingenommen werden.**

### Protein:

Insgesamt sollten anfangs pro Tag ca. 60 Gramm Eiweiß eingenommen werden. Erfahrungen zeigen, dass es nach dieser Operation sinnvoll ist, ca. 30 Gramm pro Tag zusätzlich zu dem natürlicherweise aufgenommenen Eiweiß einzunehmen. Dazu eignet sich ein neutrales Eiweißpulver, dass man in Flüssigkeiten oder weichen Speisen einrühren kann. Sie können auch andere Eiweißpräparate nutzen.

Später ggf. die Eiweißmenge steigern.





**Nachuntersuchungen:** Wir geben Ihnen zur Entlassung einen Termin für eine Nachuntersuchung 4 Wochen nach Operation mit. Danach erfolgt ein Termin 3 Monate nach OP mit Blutabnahme, zur Kontrolle der wichtigsten Vitamine. 6 Monate nach Operation werden wir telefonisch mit Ihnen Kontakt aufnehmen und ein Jahr nach OP ist die nächste Kontrolle wiederum mit Blutentnahme.

Wenn Sie nicht können, sagen Sie die Termine bitte **rechtzeitig** ab. In der Regel sind wir Wochen im Voraus ausgebucht. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei 2 nicht abgesagten Terminen keinen weiteren Termin zur Kontrolluntersuchung vergeben können.

Röntgen oder Magenspiegelungen sind im Allgemeinen nur nach Beschwerden notwendig. Sie können sich jederzeit einen Termin für unsere Sprechstunde unter der Nummer 04171/134201 besorgen.

**Medikamente:**

Verschieden Wirkstoffstoffgruppen sollten nach einer Magenbypassoperation vermieden werden. Dazu gehört ASS und alle Präparate der NSAR-Gruppe wie zum Beispiel Ibuprofen inklusive langfristiger Salbentherapie mit z.B. Voltaren. Eine kurzfristige lokale Salbentherapie über 1-2 Tage ist jedoch möglich. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Alternativen. Sollte sich die Einnahme nicht vermeiden lassen, sollte ein Magenschutz dazu eingenommen werden.

Bei Medikamenten, bei denen ein bestimmter Wirkstoffspiegel besonders wichtig für die Wirkung ist, kann es sein, dass die Dosis angepasst werden muss. Dazu gehören insbesondere Psychopharmaka.

**Wichtig, die Verhütung mit der Pille stellt keinen ausreichenden Empfängnisschutz mehr dar.** Bitte informieren Sie sich über andere Verhütungsformen.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie an (04171/ 1342001) oder schicken Sie eine E-Mail an **adipositas@krankenhaus-winsen.de**