

Hinweise für Patienten nach Schlauchmagenoperation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Hier geben wir Ihnen ein paar Informationen, wenn die Schlauchmagenoperation 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 **3-4 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 die Informationsbroschüre mit den Empfehlungen zum Essen und Trinken.

Beachten Sie auch folgende Hinweise:

- essen Sie langsam und achtsam, kauen Sie gründlich
- auf das neue Sättigungsgefühl achten
- verteilen Sie das Essen auf mehrere Mahlzeiten am Tag (4-6).
- bevorzugen Sie eiweißreiche Lebensmittel.
- meiden Sie leicht resorbierbare Kohlenhydrate (Zucker, 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 vor und nach einer Mahlzeit).

Vitamine:

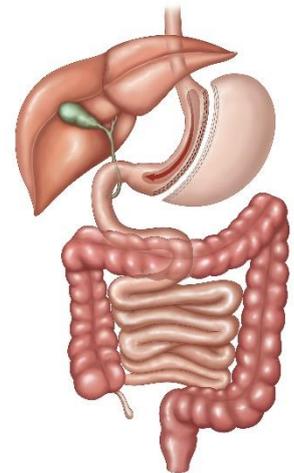
Wir raten nach einer Schlauchmagenoperation dazu, täglich ein Multivitamin-Mineralstoffpräparat einzunehmen (das Zweifache des empfohlenen Tagesbedarfs). Ein Standard-Multivitamin aus dem Supermarkt oder der Apotheke reicht häufig nicht aus und enthält oftmals nicht alle Nährstoffe. Aus diesem Grund 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 ein Calciumpräparat Beides als Kau-, Lutsch- oder Brausetablette.

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

Hochdosierte Vitamine / Mineralstoffe und Calcium sollte 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, das man in Flüssigkeiten oder weiche Speisen einrühren kann. Sie können auch andere Eiweißpräparate nutzen.

Später ggf. die Eiweißmenge weiter steigern, so dass Sie nach einiger Zeit täglich 60-90 g Eiweiß zu sich nehmen.

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 und Mineralstoffe. 6 Monate nach Operation werden wir telefonisch mit Ihnen Kontakt aufnehmen und ein Jahr nach OP ist die nächste Kontrolle wiederum mit Blutentnahme vorgesehen.

Wenn Sie nicht kommen 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 geben lassen.

Medikamente:

Sie können grundsätzlich alle Medikamente wie gewohnt einnehmen. Einige Wirkstoffgruppen sollten nach einer Schlauchmagenoperation für **6 Monate** vermieden werden. Dazu gehört ASS und alle Präparate der NSAR-Gruppe wie zum Beispiel Ibuprofen. 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 Empfängnischutz mehr dar. Bitte informieren Sie sich über andere Verhütungsformen.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie an (04171/ 134201) oder schicken Sie eine E-Mail an adipositas@krankenhaus-winsen.de