



Adipositas-Update Wil
27.08.2020

Ernährung nach Magenbypass

Rosanna Dell'Aquila
Dipl. Ernährungsberaterin HF
Ernährungsberaterin SVDE
Spitalregion Fürstenland
Toggenburg

Mike Dähler
BSc Ernährung und Diätetik
Ernährungsberater SVDE
diabetesostschweiz

Ablauf

- Vorbereitung Magenbypass
- Grundlagen Essverhalten
- Langfristige Ernährungsempfehlungen
- Nachsorge
- Patientenbeispiele



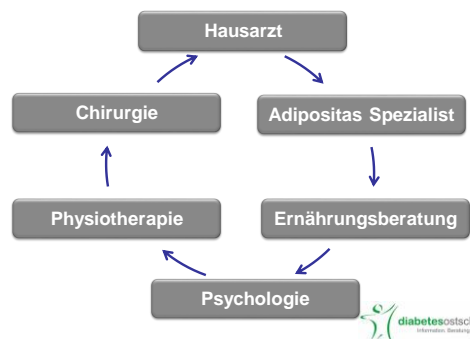
1

2



Vorbereitung Magenbypass

Interdisziplinäre Teamarbeit



3

4

Wichtige Faktoren

- Motivation des Patienten
- Leidensdruck (psychologisch)
- Bereitschaft zur Ernährungsanpassung
- Bereitschaft zur lebenslangen Nachsorge
- Bereitschaft zur dauerhaften Einnahme von Supplementen



5

Gewichtsabnahme vor Operation

- Vorgehend schon längere Betreuung durch ERB
- Ziel für Magenbypass oder Sleeve-OP
 - Anpassung Essverhalten
 - Gewichtsverlust
 - 2 Wochen vor OP → Formula-Diät



6



Grundlagen Essverhalten

Was muss beachtet werden (lebenslang!)

- Kleine Portionen (anfangs 2 – 5 Esslöffel, im Verlauf ½ Portion)
- Sättigungsgefühl beachten
- 2 Wochen post-OP gemixte Kost
- Sehr gut kauen und langsam Essen
- Schluckweise trinken, nicht zum Essen trinken



7

8

Portionengrösse



vor der Operation



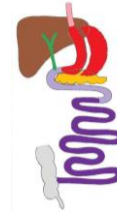
nach der Operation



9

Langsam essen und gut kauen

- Zeit nehmen fürs Essen (25-45 Minuten)
- Keine zu grossen Stücke schlucken



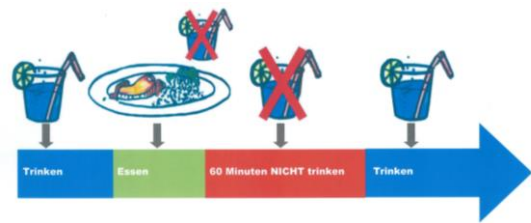
10

Trinkverhalten



11

Trinkverhalten



12

Wieso muss dies beachtet werden?

- Frühdumping
 - Steuerung zur langsamen Magenentleerung fehlt (=mehr Essen)
 - Nahrungsbrei sammelt sich im Dünndarm
 - Flüssigkeit aus Kreislaufsystem in Dünndarm
- Symptome (15 – 30 Minuten nach Essen):
 - Durchfall, Erbrechen, Blutdruckabfall, extreme Müdigkeit



13

Spätdumping

- Ursache:
 - Zu grosse Zuckermengen oder
 - nahrungsfaserarme Kohlenhydrate
- Symptome (0.5 – 3 Stunden nach Mahlzeit):
 - Schwindel, Zittern, Schweissausbruch, Heiss hunger
- Was muss ich machen:
 - Einnahme von 1 – 2 Traubenzucker



14



Langfristige Ernährungsempfehlungen

15

Was esse ich nach der Operation?

- Auf Proteinzufuhr achten
- Flüssigkeitszufuhr
- fettarme Nahrungsmittel und Zubereitungsarten wählen
- Blähende Lebensmittel individuell austesten
- Supplemente einnehmen



16

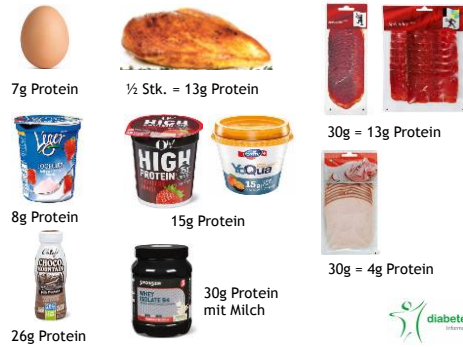
Auf Proteinzufuhr achten

- Zufuhrempfehlung nach OP nicht verändert
- Körper kann Protein nicht speichern
- Tägliche Zufuhrempfehlung:
 - 1.0 – 1.2 g Protein pro Kilogramm Körpersollgewicht
 - 60 – 100 g Protein/d
- Mind. 1 Proteinshake pro Tag



17

Auf Proteinzufuhr achten



18

Flüssigkeitszufuhr

- Tagesbedarf 1.5 – 2 Liter pro Tag
- Kohlensäurearme und zuckerfreie Getränke
- Schluckweise Trinken
- Bis kurz vor dem Essen trinken
- Erst 1 Std. nach dem Essen wieder trinken



19

Zuckerfreie und kohlenensäurearme Getränke konsumieren

- Zucker wird schneller aufgenommen → Spätdumping
- Kohlensäure wirkt blähend



20

Kohlenhydratgehalt

Lebensmittelmenge	Zuckergehalt	Lebensmittelmenge	Zuckergehalt
1 Scheibe Vollkornbrot (45 g)	<input type="text"/>	2 Scheiben Toastbrot (20 g)	<input type="text"/>
3 Croissants (90 g)	<input type="text"/>	1 Vollkornbrötchen (50 g)	<input type="text"/>
1 Weigel (95 g)	<input type="text"/>	1 Brötchen (50 g)	<input type="text"/>
Mahlflocken 4 EL (25 g)	<input type="text"/>	Corn Flakes Nature (40 g)	<input type="text"/>
Obst-Knollen (140 g)	<input type="text"/>	Knusperreis (140 g)	<input type="text"/>



21

Kohlenhydratgehalt

120 g Kartoffeln	<input type="text"/>	1 Teller Spaghetti (200 g)	<input type="text"/>
Sublime Pasta (2 Port. 80 g)	<input type="text"/>	1 Fertiglinsen (400 g)	<input type="text"/>
1 Happy Meal	<input type="text"/>	Lasagne alla bolognese Betty Bossi (400 g)	<input type="text"/>
4 Chicken Nuggets (McDonald's) Süßkartoffel 3 Stk	<input type="text"/>		<input type="text"/>



22

Kohlenhydratgehalt

1 Crispe Chicken Wrap	<input type="text"/>	1 Laugenbrötchen (270 g) Brotbackring	<input type="text"/>
1 Schokoladebrot (230 g)	<input type="text"/>	Butterkekse (120 g)	<input type="text"/>
Salat gemischt mit Beiz (800) und Nudelsauce (200g)	<input type="text"/>	Sandwich mit 2 Scheiben Vollkornbrot und Gemüse	<input type="text"/>



23

Kohlenhydratgehalt

Joghurt nature (180 g)	<input type="text"/>	Yoghurt (150 g)	<input type="text"/>
Joghurt light (180 g)	<input type="text"/>	Fruchtjoghurt (180 g)	<input type="text"/>
YOU Joghurt (150 g)	<input type="text"/>	Bifido-Joghurt (150 g)	<input type="text"/>
ORK High Protein (150 g)	<input type="text"/>	Joghurt mit Ecke (150 g)	<input type="text"/>
Skyr ohne Zucker (170 g)	<input type="text"/>	Farmajoghurt (225 g)	<input type="text"/>



24

Kohlenhydratgehalt



25

Kohlenhydratgehalt



26

Kohlenhydratgehalt



27

Alkoholische Getränke

- Wein, Bier, Spirituosen werden schneller aufgenommen
- Schnellere Trunkenheit
- Gewichtszunahme



28

Fettarme Ernährung

fettarme Lebensmittel

- Gemüse
- Salat mit wenig Oel
- Stärkeprodukte (Zubereitung)
- Fettreduzierte Milchprodukte
- Fettarmes Fleisch

fettarme Zubereitung

- Dämpfen
- Dünsten ohne Fett
- Grillieren
- Steamer
- Backen



29

Fettarme Ernährung

Lebensmittelmenge	Fettgehalt	Lebensmittelmenge	Fettgehalt
1 Scheibe Brot (50 g)	•	180 g Kartoffelgratin	•
1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	•	120 g Pommes frites	•
180 g Südkartoffeln	•	180 g Crêpes	•
150 g Reis (gekocht)	•	180 g Nudeln	•
150 g Teigwaren (gekocht)	•	2 Stk. Käsebrötchen	•



30

Fettarme Ernährung

Lebensmittelmenge	Fettgehalt	Lebensmittelmenge	Fettgehalt
60 g Schinken	•	60 g Fleischkäse	•
60 g Mozzarella	•	60 g Salami	•
60 g Bündnerfleisch	•	60 g Speck	•
60 g Pouletbrust	•	60 g Produkt 1-passer	•
1 Paar Wiener (100 g)	•	1 Cervelat (100 g)	•



31

Fettarme Ernährung

Lebensmittelmenge	Fettgehalt	Lebensmittelmenge	Fettgehalt
120 g Kalbschneidfleisch nature	•	120 g Grünkäse	•
120 g Pouletbrustschneidfleisch	•	120 g Schmelz pastiert	•
120 g Rindfleisch	•	1 Pouletschenkel (200 g)	•
120 g Schmelz (Zürf)	•	6 Chicken Nuggets	•
120 g Tofu nature	•	1 Gerdöckli 200 g	•



32

Fettarme Ernährung

Lebensmittelmenge	Fettgehalt	Lebensmittelmenge	Fettgehalt
100 g Magerquark		100 g Rahmquark	
100 g Blau-Satz		100 g Crème Fraîche	
1 dl Rama Cremefine 7 %		1 dl Vollrahm	
1 dl Rama Cremefine 15 %		1 dl Halbrahm	
40 g Käse vierstiftet		40 g Käse vollstiftet	



33

Fettarme Ernährung

Lebensmittelmenge	Fettgehalt	Lebensmittelmenge	Fettgehalt
100 g Hüttenkäse		100 g Frischkäse	
1 Joghurt fettreduziert 180 g		1 Joghurt 180 g	
1 griechisches Joghurt 0 % 170 g		1 griechisches Joghurt 150 g	
1 Skyr / YnBaar nature 150 g		1 Rahmjoghurt 150 g	



34

Blähende Lebensmittel austesten

Gewisse Lebensmittel können Verdauungsprobleme verursachen

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Lauch
- Peperoni
- Hülsenfrüchte
- Kohl und Kohlgemüse (Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi,...)



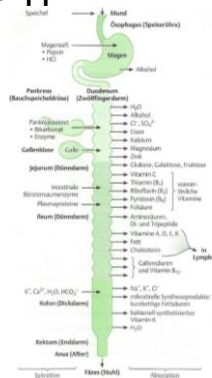
35



Nachsorge

36

Supplementation



37

Supplemente

Mikronährstoff	Produktname	Übliche Dosierung
B-Vitamine 1,2,6	Becozym forte	2 x pro Woche
Vitamin B12	als Spritze	alle 3 Monate
Eisen		jährliche Infusion
Calcium/Vitamin D	Calcimagon-D ₃	3 x täglich
Bei Bedarf Zink	Burgerstein 30 oder Verla 20 mg	1 x täglich
Multivitamin	Actilife All in One (Migros) Abtei A – Z Komplett	täglich



38

Nachsorgetermine

Adipositas-Spezialist

- 2 Wochen post-OP
- 4 Wochen post-OP
- 3 Monate post-OP
- 6 Monate post-OP
- 12 Monate post-OP
- ...

Ernährungsberatung

- 2 Wochen post-OP
- 4 Wochen post-OP
- 3 Monate post-OP
- 6 Monate post-OP
- Nach Bedarf



Patientenbeispiele



39

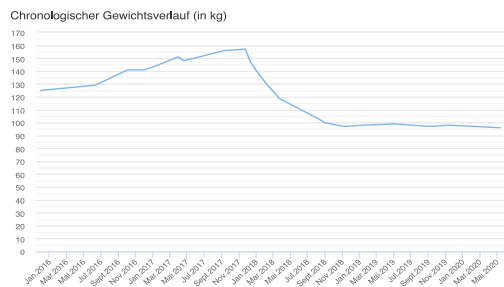
40

F.D., geb. 04/1977, männlich

- Grösse: 180 cm
- höchstes Gewicht: 156 kg (11/17)
- tiefstes Gewicht: 96 kg (05/20)
- Magenbypass-OP (11/17)
- HbA1c-Werte
 - 8.3 % (11/17) mit Metformin 2g, Lantus 40 E und Novo Rapid (je nach BZ)
 - 5.6 % (02/18) 3 Monate post-OP (ohne Insulin und OAD)
 - 4.9 % (05/20)



Gewichtskurve



41

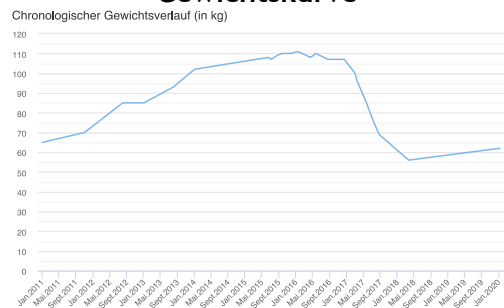
42

L.S., geb. 05/1991, weiblich

- Grösse: 168 cm
- höchstes Gewicht: 108 kg (02/17)
- tiefstes Gewicht: 56 kg (03/18)
- Gewicht: aktuell 62 kg (02/20)
- Magenbypass-OP (02/17)



Gewichtskurve



H.D., geb. 04/1978, weiblich

- Grösse: 169 cm
- höchstes Gewicht: 117 kg (11/14)
- tiefstes Gewicht: 92 kg (12/15)
- Gewicht: aktuell 106 kg (05/20)
- Magenbypass-OP (11/14)
- Start Saxenda 12/19 (112 kg)



Gewichtskurve

