

Die Ernährungs-Docs



Therapie nach einer Magen-Bypass-OP

Erstsendung: Montag, 13.02.2017, 21:00 Uhr

Allgemeine Empfehlungen:

- ✓ Nehmen Sie etwa 6 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich und achten sie dabei auf passende Portionsgrößen (kleiner Teller und kleines Besteck).
- ✓ Feste Speisen sind verträglicher als breiige oder flüssige.
- ✓ Trennen Sie Essen und Trinken: bitte spätestens 30 Minuten und frühestens 30 Minuten nach der Nahrungsaufnahme Getränke konsumieren, damit die Speisen nicht zu schnell „durchrutschen“.
- ✓ Trinken Sie in kleinen Schlucken, gern mit einem Strohhalm. Die Trinkmenge sollte 150-300 ml pro Stunde betragen, also je etwa 1 Glas. Ungünstig sind zuckerhaltige Getränke und Getränke mit Kohlensäure.
- ✓ Lassen Sie keine Ablenkung beim Essen aufkommen. Langsam essen und gut kauen! Achten Sie auf Hunger und Sättigungsgefühl.
- ✓ Bei der Lebensmittelauswahl beachten: fettarm, eiweißreich und so wenig Zucker wie möglich. Es werden etwa 80-100 g Eiweiß über den Tag verteilt benötigt (gewichtabhängig). Gut sind z. B. Magerquark oder Naturjoghurt vermischt mit zuckerarmen Obst, 1 TL Fruchtaufstrich oder Obstkompott ohne Zuckerzusatz
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) für Mikronährstoffe täglich einnehmen: z. B. Multivitaminpräparat, Brausetablette oder Kautablette für Kalzium, Präparate für Vitamin D3 und/oder Vitamin B12 etc. Die Dosierung besprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Getreide, Nudeln, Reis, Beilagen → 2-3 kleine Portionen pro Tag	Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrötchen; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Haferflocken, Müsli ohne Zucker	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelbrei; Fast Food, Fertiggerichte
Süßes & Knabberkram	1- 2 Stückchen Zartbitterschokolade, ein paar Salzstangen	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips
Obst → ca. 2 Portionen pro Tag	Apfel, Aprikosen, Marillen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da viel Fruchtzucker:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne <u>Ungeeignet:</u> gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus
Gemüse → ca. 3 Portionen pro Tag	Alle Salatsorten, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Spinat, Zucchini, Radieschen,	Tiefkühlgemüse mit Sahne oder Butter; <u>nach individueller Verträglichkeit:</u> Kohl,

	Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Sellerie, Kohlrabi	Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze und Paprika
Nüsse und Samen → ca. 5 Stück pro Tag	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse, Macadamia und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL pro Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter <small>*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).</small>	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → ca. 2 Liter pro Tag; Essen und Trinken trennen!	Wasser ohne Kohlensäure, ungezuckerter Tee; <u>in Maßen:</u> im Verhältnis 1 : 3 verdünnte Fruchtsaftschorle	Getränke mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; sehr heiße und sehr kalte Getränke; <u>nach individueller Verträglichkeit:</u> Kaffee
Fisch und Meeresfrüchte → 3 kleine Portionen pro Woche	Aal, Flusskrebs, Forelle Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Fleisch und Wurstwaren, Tofu → 1 Portion pro Tag	<u>Fettarmer Aufschnitt:</u> Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; <u>Mageres Fleisch:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, ggf. Rinderfilet; Tofu, mager zubereitet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Fleischsalat Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst Fleischkäse / Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch; <u>nach individueller Verträglichkeit:</u> Rindfleisch, da faserreich!
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse → ca. 3 kleine Portionen pro Tag	Milch 1,5% Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Kochsahne 15 % , Saure Sahne 10 % Fett; Käse bis max. 45 % Fett i. Tr. (Schnittkäse, Feta, Mozzarella 8,5 % Fett, Frischkäse bis 16 % Fett absolut; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Milch >3,5 % Fett, Naturjoghurt >3,5 % Fett, Sahnequark 40% Fett, Mascarpone; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Käse > 45 % Fett i.Tr.; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch