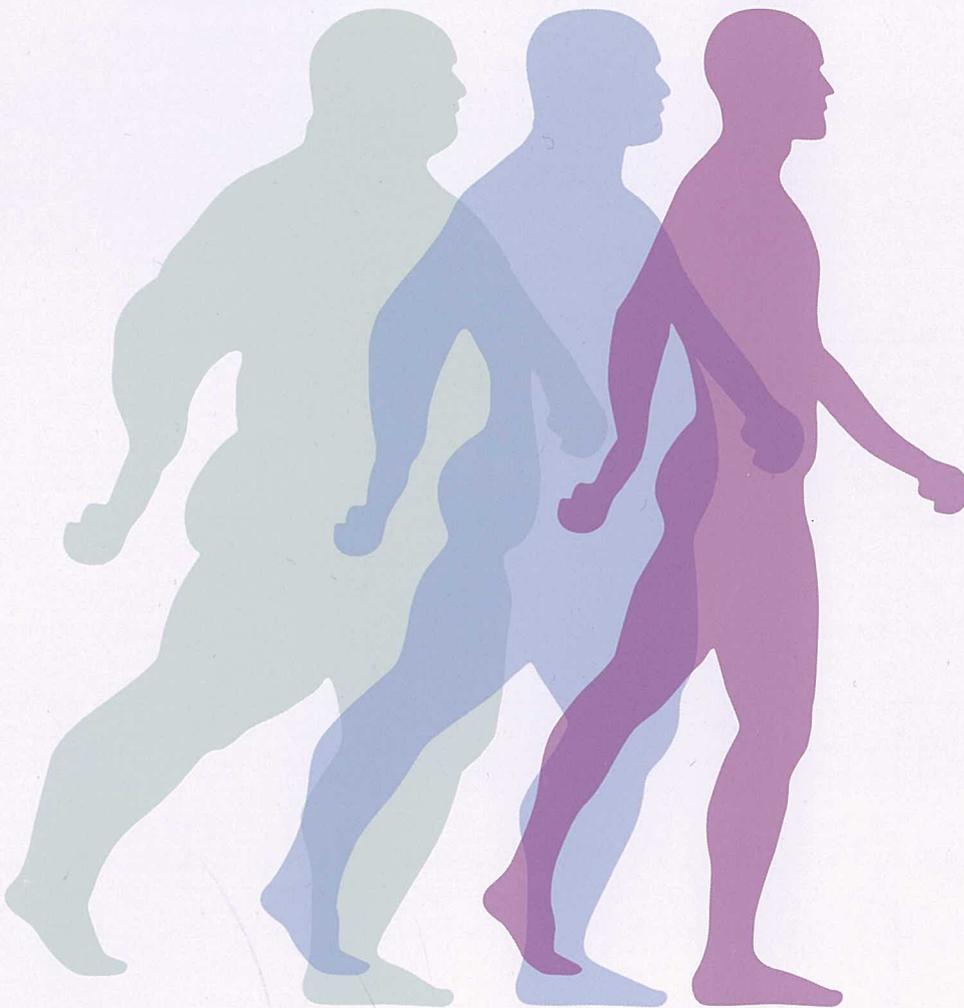


Ernährungsbegleitung



Individuelle Ernährungsberatung rund um die OP

Übungsheft für die individuelle Ernährungsberatung



DGD-Kliniken
Mehr als
Medizin

Willkommen im Zentrum

Herzlich willkommen in der Ernährungsberatung in unserem Adipositaszentrum. Wir sind ein Expertenteam und freuen uns, Sie bei Ihrer Gewichtsabnahme zu unterstützen. Eine langfristige und erfolgreiche Gewichtsreduktion kann über eine individuelle Ernährungsberatung erreicht werden. Eine Umstellung von vorherigen Essgewohnheiten hin zu einer ausgewogenen Ernährung ist nach einer bariatrischen OP notwendig. Wir nehmen Ihre Anliegen und Gedanken ernst. In vertraulichen Gesprächen begleiten wir Sie zu einem neuen Lebensabschnitt.

Im Folgenden erhalten Sie ausführliche Informationen, Rezepte und Übungen. Dieses Heft dient als Grundlage für die gemeinsame Beratung.

Eine Beratungseinheit dauert 30 bis 60 Minuten. Bitte seien Sie pünktlich, damit wir die Zeit optimal nutzen können.

Die Broschüre ersetzt keine Ernährungsberatung durch eine Ernährungsfachkraft. Sie ist ein Begleiter auf Ihrem Weg, den Sie aktiv mitgestalten. Wir freuen uns auf eine gemeinsame Zusammenarbeit.

Ihr Team der Ernährungsberatung

Die Broschüre richtet sich an alle Geschlechter. Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden ausschließlich maskuline Formen verwendet.

Das Verbreiten und Weitergeben der Unterlagen ist nicht gestattet. Die Rechte liegen beim Krankenhaus Sachsenhausen.

Ernährungstagebuch

Wir möchten Sie gern bei Ihrem Weg unterstützen. Nur mit Ihrer Hilfe können wir die Therapie auf Sie individuell abstimmen. Dafür ist es notwendig, dass wir wissen, was und wieviel Sie Essen und Trinken. Des Weiteren hilft es uns zu wissen, wie Ihre tägliche Aktivität und Bewegung aussieht. Nur so können wir auf Sie ganz persönlich eingehen und Ihnen die Unterstützung geben, die Sie benötigen. Notieren Sie alle Bestandteile Ihrer Mahlzeiten und Ihre Getränke. Nutzen Sie hierfür die ausgegebene Vorlage.

Quellenangabe:

Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG) et al. (Februar 2018): S3-Leitlinie Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen
Medtronic

Ernährungsempfehlungen

Empfehlungen nach der OP

Die Ernährungsempfehlungen dienen als Leitfaden für Sie. Im Laufe der Ernährungsberatung werden die Empfehlungen individuell auf Sie angepasst.

Integrieren Sie täglich drei bis vier Mahlzeiten.

Essen Sie täglich drei bis vier Mahlzeiten. Nur so können Sie ausreichend Eiweiß zu sich nehmen. Versuchen Sie zusätzlich frühestens alle vier Stunden, spätestens alle sechs Stunden, zu essen. In den Pausen zwischen den Mahlzeiten sollten keine Kalorien über Essen oder Getränke zugeführt werden. Dadurch können Sie Ihre Fettverbrennung steigern.

Trennen Sie Essen & Trinken.



Nach der OP umfasst Ihr Magen ein Volumen von ca. 100-150 Milliliter. Das entspricht beispielsweise einem kleinen Joghurtbecher. Aufgrund des Größenunterschieds ist nicht genug Platz für Essen und Trinken gleichzeitig. Die Kombination von Essen und Trinken kann starke Beschwerden hervorrufen. Unter anderem können Durchfälle, Erbrechen, Kreislaufprobleme oder Schwindel auftreten.

Trinken Sie ausreichend, kalorienfrei & kohlenstofffrei.

Achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Ziel ist die Aufnahme von mindestens 1,5 Litern täglich.

Getränkeauswahl nach Ihrer OP:



Geeignete Getränke:

stilles Wasser,
ungesüßter Kaffee,
ungesüßter Tee



In Maßen geeignete Getränke:

Getränke mit Süßstoff,
Kaffee und Tee mit Milch



Ungeeignete Getränke:

Getränke mit Kohlensäure,
Getränke mit Alkohol,
Getränke mit Zucker bzw. Kalorien

Bitte beachten Sie, dass Lightgetränke in der Regel mit Süßstoffen gesüßt sind. Genießen Sie solche Getränke zu besonderen Anlässen. Sie zählen zu den Genussmitteln und sollten nicht als Durstlöscher dienen.

Essen Sie langsam, kauen Sie gut und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.

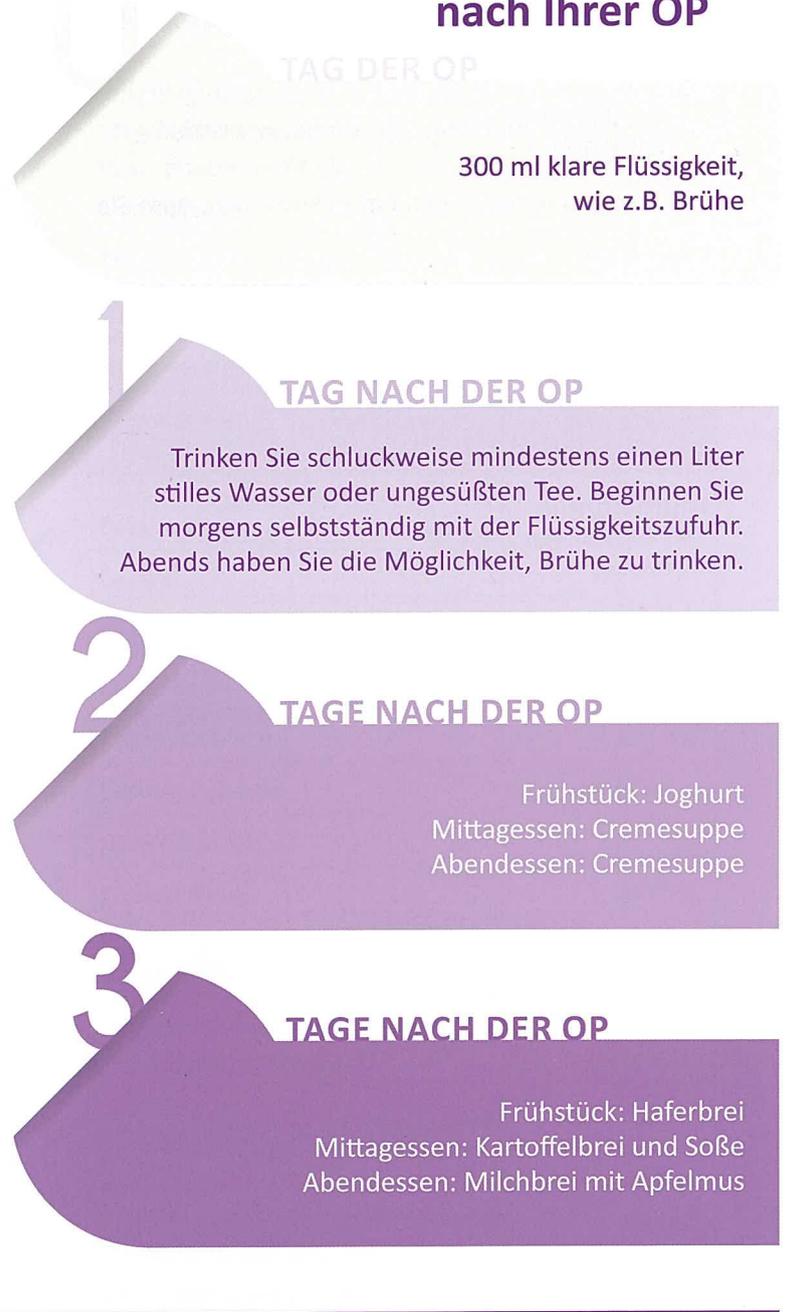
Durch Ihre OP gewinnt die Veränderung des Essverhaltens an Bedeutung. Ihr Mund muss jetzt mehr Vorarbeit leisten. Nehmen Sie sich für jede Ihrer Mahlzeiten 20 Minuten Zeit und kauen Sie jeden Bissen mindestens 20-mal. Hören Sie beim ersten Anzeichen eines Sättigungsgefühls auf. Dies kann sich als leichtes Druckgefühl äußern. Achten Sie darauf, Ihr Sättigungsgefühl nicht zu übergehen. Es können Übelkeit oder Erbrechen auftreten.

Ernährungsempfehlungen

Jeder Schritt zählt.

Die regelmäßige Bewegung ist wichtig für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme. Versuchen Sie sich täglich zu bewegen. Gehen Sie zum Beispiel spazieren, fahren Sie Fahrrad oder erledigen Sie den Haushalt. Empfehlenswert ist eine Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport. Diese Sportkombination unterstützt unter anderem die Rückbildung der Haut und den Aufbau der Muskulatur. Wählen Sie eine Bewegungsform, die Ihnen Spaß macht oder wagen Sie sich an eine neue Sportart. Experten wie z.B. Physiotherapeuten oder Trainer im Fitnessstudio können Ihnen auch hier viele hilfreiche Tipps geben.

Der Kostaufbau nach Ihrer OP



Für die ersten zwei bis drei Wochen nach Ihrer OP beachten Sie die Leichte Vollkost. Sie können leicht verdauliche und gut kaubare Lebensmittel auswählen. Gestalten Sie Ihre Mahlzeit eiweißreich. Ausnahme: Patienten mit einem Jejunum Sleeve sollten die breiige Kost für drei Wochen weiterführen. Die Portionen nach der OP entsprechen ca. 100-150 Gramm. Ihr Sättigungsgefühl werden Sie erst nach ein paar Tagen erkennen, da Sie als Folge der OP noch Druck empfinden können. Lassen Sie sich genügend Zeit, Ihr Sättigungsgefühl neu zu erlernen.

Ernährungsempfehlungen

Die Ernährungspyramide

Entspricht Ihre Ernährung der Pyramide?

Die Ernährungspyramide beinhaltet alle Lebensmittelgruppen, die Sie täglich in Ihre Mahlzeiten einbauen sollen. In der Auswahl der Lebensmittel müssen Sie sich keine Verbote setzen oder auf bestimmte Gruppen verzichten. Nach Ihrer OP ist es wichtig, eine ausgewogene und eiweißbetonte Ernährung umzusetzen. Essen Sie bunt und abwechslungsreich. Hiermit unterstützen Sie Ihren Körper bei der Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen und Vitaminen.

Versuchen Sie, die Ebenen aus der Ernährungspyramide auf Ihre Mahlzeiten zu verteilen. Essen Sie regelmäßig drei bis vier Mahlzeiten. Damit können Sie die Bestandteile der Ernährungspyramide umso besser abdecken.

Haben Sie alle Bereiche integriert?

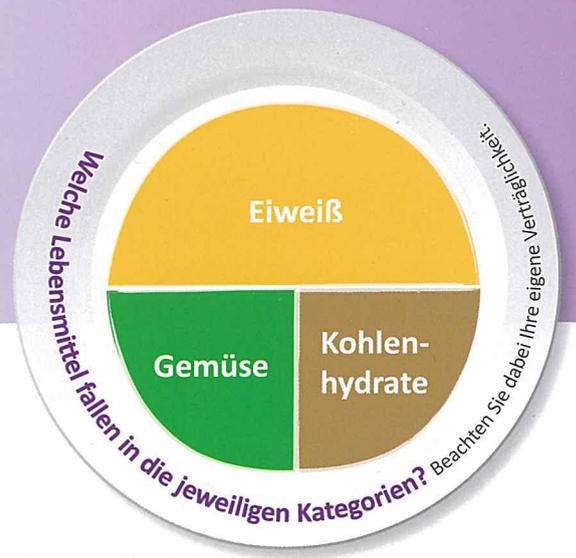


Ihr ausgewogener Teller

Die Ernährungspyramide zeigt uns, was eine ausgewogene Ernährung beinhaltet. Aber wie können Sie die Lebensmittelgruppen optimal in Ihre Mahlzeiten einbauen? Die Abbildung zeigt Ihnen, wie Sie einen ausgewogenen Teller nach Ihrer OP gestalten. Achten Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeit darauf, eine große Portion an eiweißreichen Lebensmitteln einzubauen. Ergänzt wird der Teller mit einer Gemüseportion und vollwertigen Kohlenhydraten.



Übung



Nennen Sie Lebensmittelkombinationen für drei Tage mit jeweils einem Frühstück, Mittag- und Abendessen. Schreiben Sie geeignete Kombinationen in die Übung. Versuchen Sie, Ihren Teller nach diesem einfachen Schema einzuteilen.

Frühstück:

Frühstück:

Frühstück:

Mittagessen:

Mittagessen:

Mittagessen:

Abendessen:

Abendessen:

Abendessen:

Übung

Im Fokus: Eiweiß

Eiweiß ist einer der drei Hauptnährstoffe. Jede einzelne Zelle unseres Körpers benötigt Eiweiß, es ist der Grundbaustein für unseren Körper. Eiweiß ist außerdem wichtig für:

- die Wundheilung nach Ihrer OP
- das Immunsystem und die Bildung von Antikörpern
- als Baustoff für Haut, Haare und Nägel
- den Erhalt und Aufbau der Muskelmasse.

Nach Ihrer OP steht die Deckung Ihres Eiweißbedarfs an erster Stelle. In der Ernährungspyramide bilden eiweißreiche Lebensmittel eine wichtige Basis. Auf dem Tellerschema deckt es die größte Portion ab. Ziel ist es, den individuellen Eiweißbedarf täglich zu erreichen.



Wie viel Gramm Eiweiß benötigen Sie pro Tag?

Es besteht die Möglichkeit, mit einem Eiweißpulver zu unterstützen. Probieren Sie gerne verschiedene Marken aus, bis Sie ein passendes Produkt für sich gefunden haben.

Testen Sie, wie Sie das Eiweißpulver einsetzen möchten. Sie können es klassisch als Shake zubereiten oder rühren es in Ihre Mahlzeit mit ein, z.B. in den Joghurt.

Können Sie Ihren Eiweißbedarf abdecken?
Errechnen Sie einen Tag anhand der Vorlage.

Tagesbeispiel – für Sie zum Ausfüllen. Ist mein Tagesbedarf an Eiweiß gedeckt?



	Uhrzeit	Was habe ich gegessen?	Wie viel Eiweiß ist enthalten?	Was habe ich getrunken?
Frühstück				
Snack				
Mittagessen				
Snack				
Abendessen				
Snack				

Ernährungsempfehlungen

Rezepte für die Ergänzung mit Eiweißpulver:

Nutzen Sie die Vielfalt der Lebensmittel und probieren Sie verschiedene Kombinationen aus.

Milch 1,5 % Fett Pflanzendrinks, z.B. Sojadrink Wasser	}	Basis
Eiweißpulver Magerquark Joghurt 1,5 % Fett Buttermilch Kefir Körniger Frischkäse	}	Proteinquelle
Beerenfrüchte Apfel Banane usw.	}	wichtige Nährstoffe und Geschmack (Tipp: Nutzen Sie gefrorene Beerenfrüchte.)
Hafer- oder Schmelzflocken Nüsse Leinsamen Kleie Mandeln	}	Ballaststoffe für eine gute Verdauung, Sattmacher, wichtige Mineralstoffe und hochwertige Fettquellen
Vanille Zimt Kardamom Backkakao	}	für den besonderen Geschmack

Vorsicht – der Blick auf die Verpackung lohnt sich! Wenn Sie gefrorene Früchte für Ihren Shake verwenden, achten Sie darauf, dass Sie ungezuckerte Früchte auswählen.

Rezeptbeispiel:

100 ml	Milch 1,5 % Fett
1-2 EL	neutrales Eiweißpulver
1 EL	Joghurt, 1,5% Fett
Kleine Handvoll	gefrorene Himbeeren
1 EL	Schmelzflocken
1 TL	Kokosflocken

Beispiele zum Einrühren von Eiweißpulver:

Sie können das Pulver Ihrer Wahl in süße und/oder herzhaftere Speisen einrühren, z.B. in:

- Magerquark, angerührt mit Milch
- Skyr
- Joghurt
- Müsli
- Haferbrei, Milchreis, Grießbrei
- Pudding
- Pfannkuchen
- Crêpes
- Waffeln
- Suppe
- Soßen und Dips
- Kartoffelbrei
- Rührei und Omelette
- Brot und Brötchen (selbst gebacken)

Achten Sie bei der Zubereitung der Speisen darauf, die Dosierung des Pulvers langsam zu erhöhen. Beginnen Sie zum Beispiel mit einem Teelöffel. Rühren Sie das Pulver zur besseren Löslichkeit mit etwas Milch oder Wasser an, bevor Sie es weiterverarbeiten.

Welche Kombinationen haben Sie getestet? Welche haben Ihnen besonders gut geschmeckt?



Checkliste nach OP - Wie halte ich mein Gewicht?



Ich integriere mindestens drei regelmäßige Mahlzeiten pro Tag.

Ich schreibe täglich auf, was ich gegessen habe und wie ich mich fühle.

Ich esse zu jeder Mahlzeit Eiweiß.

Ich trenne Essen und Trinken zeitlich.

Ich trinke mindestens 1,5 L Wasser und ungesüßten Tee.

Ich integriere Vollkornprodukte.

Ich achte auf die Mahlzeitenzusammenstellung (Teller nach OP).

Ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin, nicht erst, wenn der Teller leer ist.

Ich nehme regelmäßig die Nahrungsergänzungsmittel ein.

Ich mache Alltagssport, z.B. Treppe steigen, nehme das Fahrrad anstatt das Auto.

Ich reflektiere mein Essverhalten.

Ich nehme mir Zeit zum Essen und kaue ca. 20-mal.

Ich belohne mich für Erfolge - kaufe mir z.B. neue Kleidung, wenn ich eine kleinere Kleidergröße geschafft habe.

Ich motiviere mich und setze mir neue Ziele.

Ziele nach der OP

Was sind meine Ziele nach der OP?



Warum sind Zielsetzungen wichtig?

Sich bewusst Ziele zu setzen, kann Ihnen auf Ihrem Weg zur Gewichtsreduktion und -stabilisation helfen. Sie geben Ihnen nicht nur Orientierung, wo Sie hinmöchten, sondern helfen auch, den richtigen Fokus zu setzen. So wissen Sie, worauf Sie hinarbeiten und können sich immer wieder motivieren. Notieren Sie Ihre Ziele schriftlich, damit sie eine gewisse Verbindlichkeit haben und Sie die Verantwortung für deren Umsetzung tragen. Haben Sie Ihre Ziele erreicht, steigert das nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern auch Ihre Selbstwirksamkeit – Sie können etwas erreichen.

Unklar formulierte Ziele sind häufig Gründe, warum man daran scheitern kann. Definieren Sie Ihre Ziele möglichst klar und deutlich.

SMARTe Ziele

- S** – spezifisch: Was genau möchte ich erreichen?
- M** – messbar: Wie kann ich es messen?
- A** – attraktiv: Wie wichtig ist mir mein Ziel?
- R** – realistisch: Kann ich mein Ziel erreichen?
- T** – terminierbar: Wann will ich mein Ziel erreichen?

zum Beispiel:

- S:** 2 Stockwerke ohne Atemnot gehen
- M:** persönliches Empfinden
- A:** fitter sein, besser Luft bekommen, Wohlbefinden
- R:** ja, wenn ich täglich dafür übe
- T:** bis zum XX.XX.XXXX

S	_____

M	_____

A	_____

R	_____

T	_____

Tipps und Tricks für die Ernährung nach der OP

Wir haben die Top 10 Fragen zusammengestellt.

1. Ab wann darf ich was essen?

Nach zwei bis drei Wochen der Leichten Vollkost können Sie Ihre individuelle Verträglichkeit der Lebensmittel testen. Wichtig dabei ist, dass Sie ausreichend und gut kauen. Der Ablauf des Kostaufbaus ist auf Seite 6 aufgeführt.

2. Muss ich die Ernährungsumstellung für immer beibehalten?

Eine eiweißbetone Ernährung sollte auf Dauer beachtet werden.

3. Kann ich meinen Magen wieder dehnen?

Die Ausdehnung auf das ursprüngliche Magenvolumen ist nicht möglich. Versuchen Sie, die Ernährungsempfehlungen langfristig umzusetzen, damit Sie dauerhaft Erfolg haben.

4. Wie lange muss ich Essen und Trinken trennen?

Die Trennung von Essen und Trinken sollte lebenslang beibehalten werden.

5. Ab wann darf ich Alkohol trinken?

Durch den Konsum von Alkohol kann die Gewichtsabnahme verlangsamt werden. Daher ist es empfehlenswert, im ersten Jahr auf Alkohol zu verzichten. Ein generelles Verbot besteht nicht.

6. Was muss ich bei Restaurantbesuchen bedenken?

Auch im Restaurant sollten Sie bei der Speisenauswahl auf eine eiweißreiche Komponente achten. Sie können zum Beispiel aus den Vorspeisen wählen, Kinder- oder Seniorenteller bestellen oder Reste einpacken lassen.

7. Soll ich High Protein Produkte essen?

High Protein Produkte liefern Eiweiß, aber sind nicht zwingend erforderlich. Oftmals sind sie mit Süßstoffen gesüßt und zählen somit als Süßigkeit. Es gibt eine große Auswahl an natürlichen Lebensmitteln, die Sie zur Deckung des Eiweißbedarfs nutzen können.

8. Wie lange muss ich die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel ist ein Leben lang empfohlen. Eine Anpassung der Dosierung kann individuell mit dem behandelnden Hausarzt besprochen werden.

9. Ab wann kann ich Sport machen?

Leichte Bewegung wie zum Beispiel spazieren gehen oder Fahrrad fahren ist kurz nach der OP möglich. Größere Belastung wie beispielsweise Kraftsport können Sie nach ca. 6 Wochen beginnen. Richten Sie sich nach Ihrem Wohlbefinden.

10. Wie kann ich mein Gewicht halten?

Faktoren für eine Gewichtsstabilisation sind eine ausgewogene Ernährung sowie die gezielte Bewegung oder sportliche Aktivität.

Notizen



1. Termin:

_____ (Datum)

Offene Fragen, Ziele und
Aufgaben, eigene Notizen

2. Termin:

_____ (Datum)

Offene Fragen, Ziele und
Aufgaben, eigene Notizen

3. Termin:

_____ (Datum)

Offene Fragen, Ziele und
Aufgaben, eigene Notizen

Notizen

4. Termin:

_____ (Datum)

Offene Fragen, Ziele und
Aufgaben, eigene Notizen

5. Termin:

_____ (Datum)

Offene Fragen, Ziele und
Aufgaben, eigene Notizen



Krankenhaus Sachsenhausen

DIAKONIE IM ZENTRUM

Kontakt

Krankenhaus Sachsenhausen
Deutscher Gemeinschafts-
Diakonieverband GmbH
Schulstraße 31
60594 Frankfurt am Main
www.khs-ffm.de

Chirurgisches Zentrum:

Tel.: 069 6605-1199/-1156
E-Mail: chirurgischeszentrum@khs-ffm.de

Ernährungsberatung:

Tel.: 069 6605-1337
E-Mail: eb@khs-ffm.de

Ambulanz:

Tel.: 069 6605-1525



Kompetenzzentrum
für Adipositaschirurgie

