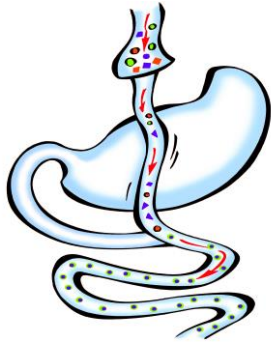


Wie funktioniert der Magenbypass?



Quelle: Aktion Meditech

Der Magenbypass gehört zu den restriktiven und malabsorptiven Verfahren der Adipositas-Chirurgie. Das bedeutet, dass nur kleinere Mengen zu einer Mahlzeit gegessen werden können und die Nährstoffe aus der Nahrung, insbesondere Fett, nicht mehr vollständig aufgenommen werden. Dadurch wird weniger Energie (Kalorien) aufgenommen als der Körper benötigt und es kommt zu einer Gewichtsabnahme.

Beim Magenbypass wird der Magen in zwei Teile, eine kleine Magentasche und den größeren Restmagen, getrennt. Der Dünndarm wird direkt an die Magentasche angeschlossen, so dass die Nahrung den Restmagen nicht passiert. Die meisten übergewichtigen Menschen haben das Sättigungsgefühl durch die Überdehnung des Magens durch zu große Füllungen verloren. Durch die nur geringe Mengen fassende Magentasche ist das Sättigungsempfinden durch eine Magenfüllung wieder gegeben. Der Patient fühlt sich schon nach kleinen Portionen satt.

Zusätzlich werden die Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse und Galle so umgeleitet, dass sie erst zu einem späteren Zeitpunkt mit der Nahrung im Dünndarm zusammentreffen. Dadurch kann ein Großteil der Nährstoffe, insbesondere Fette und Vitamine, nicht aufgenommen werden, sondern werden mit dem Stuhl wieder ausgeschieden.

Wie sollte Ihre Ernährung nach der Magenbypass-Operation aussehen?

Die ersten vier Wochen nach der OP:

Ihr frisch operierter Magen und Darmabschnitt müssen erst verheilen. Daher können Sie in den ersten Tagen nach der Operation lediglich 200 ml Tee oder stilles Wasser schluckweise zu sich nehmen. Die restliche Ernährung wird über Infusionen verabreicht. Bitte halten Sie sich an die Vorgaben Ihres Chirurgen.

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten 4 Wochen nur flüssige oder fein pürierte Nahrung zu sich nehmen.

Geeignet sind:

- Milchpuddingsuppe (zuckerfrei)
- Milchprodukte (ggf. laktosefrei)
- püriertes Obst (keine Sorten/Säfte mit viel Fruchtsäure, wie Zitrusfrüchte) und Gemüse
- Hafergrütze
- fein pürierte Gemüsesuppen
- dünner Kartoffelbrei
- alle kalorienfreien oder -armen Getränke ohne Kohlensäure
- püriertes Geflügelfleisch oder pürierter Fisch

Nach der OP kann es zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen. Probieren sie vorsichtig aus, was sie vertragen und was nicht. Unverträglichkeiten bleiben aber nicht zwangsläufig bestehen, weshalb Sie zu Beginn nicht vertragene Lebensmittel nach ein bis zwei Wochen ruhig noch einmal ausprobieren können. Wenn Ihnen diese leichte Kost gut bekommt, können Sie langsam in die nächste Phase übergehen.

Wenn püriertes Essen gut vertragen wird:

Ihr Magen ist jetzt belastbarer und Sie können ihn langsam an feste Kost gewöhnen.

Geeignet sind:

- gedünsteter Fisch, kleingeschnittenes Geflügel- oder Kalbfleisch.
- gedünstetes Obst und Gemüse

- sehr weich gekochte Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln
- weiches Brot

Grundsätzlich gilt:

- Trinken Sie nicht zu, sondern vor und nach den Mahlzeiten (mindestens 30 Minuten Abstand zu den Mahlzeiten).
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut, auch weiche Speisen. Bedenken Sie, dass eine Sättigung schon nach 2-3 Esslöffeln eintreten kann.
- Hören Sie beim geringsten Sättigungsgefühl auf zu essen.
- Lenken Sie sich beim Essen nicht ab und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Mahlzeit.
- Verteilen Sie Ihr Essen auf maximal 5-6 kleine Mahlzeiten am Tag.
- Testen Sie vorsichtig aus, was Sie vertragen und sprechen Sie über Unverträglichkeiten mit Ihrer Ernährungsberatung.
- Vermeiden Sie faserreiche Lebensmittel wie Spargel, Porree oder Zitrusfrüchte.

Ab der fünften Woche nach der OP:

Ihr Magen ist jetzt so belastbar, dass sie schrittweise auch rohes Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan aufnehmen können.

Sie können nur noch kleine Portionen essen und in Ihrem Verdauungstrakt wird ein Großteil der Nährstoffe nicht mehr aufgenommen. Darum ist es besonders wichtig, auf eine hohe Nährstoffdichte der Lebensmittel zu achten, um eine möglichst gute Versorgung Ihres Körpers zu gewährleisten. Eine zusätzliche Zufuhr von Vitaminen und Mikronährstoffen ist trotz einer vollwertigen Ernährung nötig. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt und Ihrer Ernährungsberaterin.

Auch schon in den ersten Wochen nach der OP und

Für den Rest Ihres Lebens ist es notwendig, dass Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern.

10 Empfehlungen für eine gesunde und langfristige Ernährungsumstellung

1. Vielseitig essen: Genießen Sie die angebotene Vielfalt an Lebensmitteln. Nichts ist verboten, es kommt nur auf die richtige Menge, Auswahl und Kombination an.

2. Täglich fettarme Milch und Milchprodukte, zweimal die Woche Fisch, zweimal Fleisch, Wurst und Eier in Maßen: Diese Lebensmittel liefern u.a. Eiweiß, welches insbesondere beim Abnehmen wichtig ist, um die Muskelmasse zu erhalten. Seefisch liefert außerdem wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Fettreiche Fische wie Aal, Makrele oder Lachs sollten wegen der hohen Kaloriendichte und eventueller Unverträglichkeit trotzdem nur in kleinen Mengen verzehrt werden. 300 bis 600g Fleisch, Wurst und Fisch pro Woche reichen für eine optimale Versorgung aus.

3. 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag: Obst und Gemüse liefern auf wenige Kalorien zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Blähende Sorten wie Steinobst, Kohl und Hülsenfrüchte werden mit einem Magenbypass oft nicht vertragen.

4. Mehrmals am Tag Getreideprodukte und Kartoffeln: Am besten aus dem vollen Korn, denn die Schale liefert zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

5. Zucker und Salz in Maßen: Reiner Zucker, wie er in großen Mengen in Lebensmitteln wie Süßigkeiten und süßen Desserts zu finden ist, liefert auf wenig Nährstoffe viele Kalorien. Salz kann im Übermaß die Gewichtsabnahme behindern und fördert Bluthochdruck.

6. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel:

Der Körper benötigt eine moderate Menge an Fett. Bevorzugen Sie ungesättigte Fette wie sie z.B. in Fisch, Pflanzenölen und Nüssen zu finden sind. Bedenken Sie auch, dass zu viel Fett nach einer Magenbypass-OP zu unangenehmen Durchfällen und Blähungen führen kann.

7. Reichlich Flüssigkeit: Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter kohlenstofffreie und kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke wie stilles Wasser, Tee, Kaffee oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten: Garen Sie die Lebensmittel kurz, bei niedrigen Temperaturen und mit wenig Wasser. Dies schonet die Nährstoffe und den Geschmack.

9. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen: Bewusst essen hilft, richtig zu essen und fördert das Sättigungsempfinden.

10. Achten Sie auf Ihr Wunschgewicht und bleiben Sie in Bewegung: Um Ihr Zielgewicht nach der Magenbypass OP zu erreichen, gehört auch Bewegung dazu. Treiben Sie regelmäßig Sport und steigern Sie Ihre Aktivität im Alltag. Dies kann auch einem durch das Abnehmen bedingten Muskelabbau entgegenwirken.

Das Team der Adipositas-Ambulanz der Universitätsmedizin Göttingen steht Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN
Interdisziplinäre Adipositas-Ambulanz
Dr. oec. troph. Vivien Faustin
Robert-Koch-Straße 40, 37075 Göttingen

Tel. 0551-396315 (Leitstelle Innere Medizin)
Pieper: 919-2210
E-Mail: vivien.faustin@med.uni-goettingen.de

ADIPOSITASTHERAPIE DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN



Essen und Trinken
mit
Magenbypass