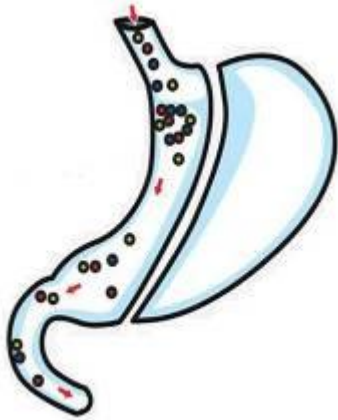


Wie funktioniert der Schlauchmagen?



Quelle: Aktion Meditech

Der Schlauchmagen gehört zu den restriktiven Verfahren der Adipositaschirurgie. Das bedeutet, dass die Gewichtsabnahme dadurch unterstützt wird, dass weniger Energie (Kalorien) aufgenommen werden als der Körper benötigt.

Bei der Schlauchmagenoperation wird ein Großteil des Magens entfernt, so dass nur noch ein kleiner, schlauchförmiger Restmagen erhalten bleibt. Dieser fasst lediglich geringe Nahrungsmengen auf einmal.

Viele Adipositaspatienten haben das Sättigungsgefühl, welches durch die Magenfüllung vermittelt wird, verloren, da durch Aufnahme großer Nahrungsmengen eine Überdehnung der Magenmuskelfasern stattgefunden hat.

Durch die Bildung des kleinen Restmagens ist das Sättigungsempfinden durch Magenfüllung wieder gegeben. Der Patient fühlt sich schon nach kleinen Portionen satt. Ausserdem wird bei der OP der Teil des Magens entfernt, in dem das Hormon Ghrelin ausgeschüttet wird, welches für das Hungergefühl verantwortlich ist. Dadurch wird dieses vermindert und Heißhungerattacken vorgebeugt.

Wie sollte Ihre Ernährung nach der Schlauchmagen-Operation aussehen?

Die ersten Tage nach der OP:

Ihr frisch operierter Magen sollte noch nicht mit Verdauungstätigkeiten belastet werden:

- Trinken Sie über den Tag verteilt 200 ml Tee oder stilles Wasser.
- Trinken Sie langsam und in kleinen Schlucken.
- Warten Sie 1 bis 2 Minuten zwischen den Schlucken.
- Trinken Sie nicht mehr als 50 ml auf einmal.
- Die restliche Ernährung wird Ihnen mit Infusionen verabreicht.

Die ersten zwei Wochen nach der OP:

Ihr Magen ist noch nicht sehr belastbar, deshalb sollten Sie ihn noch mit leichter, weicher Kost unterstützen. Jedoch muss die leicht verdauliche Nahrung Sie mit den notwendigsten Nährstoffen versorgen:

- Essen Sie fettarme Milchprodukte, z.B. mit Schmelzflocken oder eingeweichtem Zwieback, klare und mit Ei gebundene Suppen und ungetoastetes Toastbrot zu den Hauptmahlzeiten.
- Meiden Sie fettreiche Speisen. Diese sind noch nicht verträglich und können zu Blähungen und Durchfall führen.
- Meiden Sie Obst und Obstsaften mit viel Fruchtsäure, wie z.B. Zitrusfrüchte. Probieren Sie pürierte Banane, Apfel- oder Birnenmus.
- Trinken Sie nicht zu, sondern vor und nach den Mahlzeiten (mindestens 30 Minuten Abstand zu den Mahlzeiten).
- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (1,5 l). Bitte trinken Sie in kleinen Schlucken und nicht mehr als 50 ml auf einmal.

Die dritte bis vierte Woche nach der OP:

Ihr Magen ist jetzt belastbarer und kann auch schwerere verdauliche Nahrungsmittel wie z.B. Gemüse und Fleisch vertragen. Trotzdem sollten Sie Ihre Mahlzeiten noch pürieren und blähende Lebensmittel wie Kohl, Steinobst und Hülsenfrüchte meiden.

Die fünfte und sechste Woche nach der OP:

Wenn Sie die pürierten Speisen gut vertragen, können Sie nach und nach feste Speisen ausprobieren. Geeignet sind:

- gedünsteter Fisch oder kleingeschnittenes, zartes Fleisch.
- gedünstetes Obst und Gemüse.
- Beilagen wie Nudeln oder Kartoffeln, sehr weichgekocht.

Fettreiche Speisen können ggf. immer noch zu Unwohlsein führen.

Auch schon in den ersten Wochen nach der OP und

Für den Rest Ihres Lebens

beachten Sie die folgenden „goldenen Regeln“:

1. Langsam essen und ausreichend kauen:

Eine Mahlzeit sollte mindestens 20 Minuten dauern, da sich erst nach dieser Zeit ein Sättigungsgefühl über den Blutzucker einstellt. Ausreichendes Kauen (mindestens zehn bis zwanzig mal) erleichtert die Verdauung und hilft Ihnen, langsam zu essen.

2. Geringe Mengen zusammenstellen:

Versuchen Sie, auf Ihr natürliches Sättigungsgefühl aufmerksam zu werden. Es reichen schon geringe Mengen, damit Sie sich satt fühlen.

3. Essen und Trinken zeitlich trennen: Durch das Trinken zu den Mahlzeiten beschleunigt sich die Passage durch den Magen und die Aufnahmefähigkeit der Nährstoffe wird verbessert. Somit wird mehr Energie aus der Nahrung aufgenommen und es tritt schneller wieder ein Hungergefühl mit der Folge einer erneuten Nahrungsaufnahme auf. Deshalb kann Trinken zum Essen einen geringeren Gewichtsverlust bewirken. Außerdem erhöht die Aufnahme von Flüssigkeiten zu den Mahlzeiten das Volumen der Nahrung, so dass es zu einer erneuten Magendehnung, Übelkeit oder Erbrechen kommen kann.

4. Ausreichend am Tag trinken: Der Flüssigkeitsbedarf ist bei jedem Menschen individuell. Ein guter Anhaltspunkt für eine ausreichende Trinkmenge ist reichlich und heller Urin. Durch das Abnehmen besteht bei Ihnen ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf, da Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden müssen. Beachten sie Punkt 5 und 6.

5. Kalorienbewusst essen: Meiden Sie hochkalorische Nahrungsmittel wie zucker- oder alkoholhaltige Getränke, Süßspeisen wie Eis, Schokolade, Torten, Kuchen, Pudding und Sahne, fette Soßen etc.. Diese enthalten schon auf kleine Mengen viele Kalorien und können eine Gewichtsabnahme verhindern. Bevorzugen sie eine fettarme Ernährung mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wie sie z.B in Pflanzenöl und Fisch zu finden sind.

6. Süße Getränke und Alkohol meiden:

Auch ein Schlauchmagen lässt ungebremst kalorienhaltige Getränke passieren, und führt somit zur Gefahr einer erneuten Gewichtszunahme.

7. Zusammensetzung der Nahrung: Da Sie nur noch kleine Portionen essen können ist es besonders wichtig, auf eine hohe Nährstoffdichte der Lebensmittel

zu achten um eine ausreichende Versorgung Ihres Körpers mit allen Nährstoffen zu gewährleisten. Insbesondere auf eine ausreichende Eiweißzufuhr sollte geachtet werden, da diese benötigt wird, um einem Muskelabbau bei Gewichtsabnahme entgegen zu wirken.

Bei wiederholt eintretendem Erbrechen und einem sehr raschen Gewichtsverlust kann die Einnahme von Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen nötig werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und mit uns.

8. 3-4 Mahlzeiten pro Tag: Diese Beschränkung der Mahlzeitenhäufigkeit sichert die Begrenzung der Energiezufuhr in der Gesamtbilanz. Häufige Zwischenmahlzeiten und Naschen sind auch mit Schlauchmagen möglich und verhindern die Gewichtsabnahme.

9. Hören Sie beim geringsten Sättigungsgefühl sofort auf zu essen: Auch wenn alte Gewohnheiten Sie zum Weiteressen verleiten wollen, stoppen Sie sich bei Sättigung. Bedenken Sie immer, dass sich auch der verkleinerte Magen wieder dehnen und damit einen Rückfall in alte Gewohnheiten erleichtern kann.

10. Bleiben Sie in Bewegung: Treiben Sie Sport und steigern Sie Ihre Aktivität im Alltag. Dies unterstützt die Gewichtsabnahme und beugt einem Muskelabbau vor.

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
SCHLAUCHMAGEN