Niels-Stensen-Kliniken
Christliches Klinikum Melle

Ernährung vor der Adipositas-OP

Wichtig ist, dass die Veränderung der Essgewohnheiten nicht erst nach der OP, sondern schon vor der OP beginnen sollte. Die Umstellung ist dann umso leichter.

Vorbereitungsdiät

4 Wochen vor Ihrem OP-Termin

Besonders eiweißreich, fettarm und kohlenhydratarm essen!

Das bedeutet:

- Jede Mahlzeit sollte eine große Portion Gemüse enthalten
- Maximal 2 Portionen Obst (bitte nur als Frischobst und als Nachtisch nach einer Mahlzeit)
- Fleisch in Maßen, Fisch, Ei
- Milchprodukte (wie Käse, Quark, Joghurt natur, Frischkäse, reine Buttermilch, Molke natur) sollten aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes ausreichend verzehrt werden.
- Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis in kleinen Mengen
- Morgens und abends ab jetzt nur noch 1 Scheibe Brot.
- Zum Mittagessen 1 kleine Kartoffel oder einen Esslöffel Reis.
- Getränke: Sie sollten darauf achten, mindestens 2 Liter zu trinken (zuckerfreie Getränke!)
- Beachten Sie: Kein Alkohol! Keine zuckerhaltigen Getränke!! Keine Süßigkeiten!

Sollten Sie nicht satt werden...

Essen Sie zwischendurch eine eiweißreiche Zwischenmahlzeit wie z.B. eine Quarkspeise, fettarmer Joghurt oder Buttermilch in Kombination mit einer Portion Frischobst.

2 Wochen vor der OP

Ab jetzt essen Sie bitte abends keine Kohlenhydrate mehr und bewusst eiweißreich, das heißt... Ca. 90-110g Eiweiß pro Tag auf 3-4 Mahlzeiten verteilt.

Tagesbeispiel:

Frühstück: 4-5 Essl. Haferflocken, 20-30g Nüsse, 150-200ml Milch o. Naturjoghurt, Kaffee oder Tee (evtl. mit Milch) oder Kräuterquark, Frischkäse, mageren Käsesorten oder magerer Aufschnitt. Dazu 150-200g Naturjoghurt

Mittagessen: Spinat (sattmach-Menge), 250g Fisch oder mageres Fleisch, 10g Rapsöl zum Braten oder Anderes Gemüse oder Salat, Hackfleisch oder 2-3 Rühreier, 150g Joghurt oder Quark.

Abendessen: 250g Fisch oder Eierspeisen, Gemüse und Salat

Bitte kein Brot, Nudeln, Kartoffeln, nichts Süßes

Nur bei Bedarf:
Zwischenmahlzeit: 150g Naturjoghurt oder Dickmilch oder Kefir oder Buttermilch (natur) + 100g Hüttenkäse
Getränke: mindestens 2 Liter täglich (keine zuckerhaltigen)

Ratsam ist die Einnahme von Multivitaminpräparaten

Allgemeine Ernährungsempfehlungen nach der Operation

- Essen Sie drei bis vier Mahlzeiten
- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen, essen Sie langsam und kauen Sie gut
- 20er Regel: pro Mahlzeit 20 Minuten Zeit nehmen, jeden Bissen 20x kauen
- Essen Sie besonders kohlenhydrat- und fettarm
- Achten Sie auf ausreichend Eiweiß
- Vermeiden Sie kohlensäurehaltige Getränke
- Üben Sie schon, Essen und Trinken zu trennen

Eiweißgehalt in Lebensmitteln

10 g Eiweiß sind enthalten in:

- 300 ml Milch (3,5 % Fett)
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 40 g Edamer 30% F.i.Tr.
- 35 g Emmentaler 45% F.i.Tr.
- 50 g Camembert 45% F.i.Tr.
- 80 g Magerquark 0,2% Fett
- 90 g Sahnequark 40% F.i.Tr.
- 1 Ei
- 50 g Magerer Fisch, wie Seelachs
- 50 g Lachs
- 50 g Puten-/Hähnchenfleisch
- 65 g Tofu, natur
- 80 g Hüttenkäse
- 55 g Mozzarella 45% Fett
- 50 g Mozzarella light
- 60 g Schafskäse 45 % Fett
- 50 g Getrocknete Bohnen
- 50 g Getrocknete Erbsen
- 350 g Champignons