

Vorbereitung auf die bariatrische Operation Eiweißreich Essen



Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihre Vorbereitungsphase ist nun abgeschlossen und die geplante bariatrische Operation steht unmittelbar bevor.

Um optimale Bedingungen für den Eingriff zu schaffen, sollten Sie sich 2 Wochen vor der Operation möglichst eiweißreich und kohlenhydratarm ernähren. Ziel dieser Maßnahme ist es, vorhandene Fettvorräte in der Leber abzubauen und damit eine Verkleinerung des Organs zu erreichen. Dies schafft Platz im Oberbauch und senkt das Verletzungsrisiko bei der Operation.

Das Essen in dieser Phase ist häufig flüssig, sodass der Begriff „Flüssigphase“ gebräuchlich ist. Entscheidend ist jedoch, dass Ihr Essen kohlenhydratarm und möglichst eiweißreich ist. Die Konsistenz der Nahrungsmittel spielt eine untergeordnete Rolle.

Wir haben Ihnen hier einige wichtige Informationen dazu zusammengestellt:

- Beginnen Sie 14 Tage vor OP mit der eiweißreichen Ernährung.
- Essen Sie bis Sie ein Sättigungsgefühl empfinden, dies dauert 20 Minuten.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeit in Ruhe zu sich und genießen diese!
- Wenn möglich essen Sie 3 - 5 Portionen pro Tag oder nehmen alternativ eiweißreiche Shakes zu sich. Essen Sie bis Sie satt sind.
- 2 Shakes pro Tag können eine gute mentale Vorbereitung auf die anstehenden großen Veränderungen sein.
- Reduzieren Sie die Kohlenhydrate wie Teigwaren, Reis, Nudeln und Kartoffeln, da dies zu einer Entfettung der Leber führt. Obst sollten Sie, wenn überhaupt, nur in geringen Mengen verzehren, also höchstens 2 Portionen pro Tag. Trinken Sie auf keinen Fall Obstsaft.
- Bei einer festen Mahlzeit sollte der überwiegende Teil des Essens aus Gemüse und Eiweiß bestehen. Schöpfen Sie die Bandbreite eiweißreicher Lebensmittel, vor allem Ei und Milchprodukte, die Sie aus der Ernährungsberatung kennen, aus.
- Trennen Sie, wenn möglich bereits jetzt das Essen und Trinken, um optimal auf die Zeit nach der Operation vorbereitet zu sein.
- Bauen Sie ausreichend Bewegung in den Alltag mit ein.

Beachten Sie, dass es sich hier um allgemeine Empfehlungen handelt. Individuell können die Bedürfnisse sehr unterschiedlich sein. Was für eine andere Person gut ist, muss für Sie nicht unbedingt passen. Melden Sie sich, wenn Sie Fragen haben, es Ihnen nicht gut geht oder andere Probleme auftreten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,
Ihr Adipositas Netzwerk Team