Espace Chirurgie KLG
Dr. med. Ch. Buser
Dr. med. M. Wagner
Dr. med. A. Witschi
Dr. med. Ch. Zöllner

ESPACE CHIRURGIE

FRAGEN UND ANTWORTEN
Ernährung nach einer Schlauchmagen-Operation

Eine Schlauchmagen-Operation verändert nicht nur den Magen, sondern auch die Art zu essen und das Körpergefühl. Um Sie zu unterstützen, haben wir die häufigsten Fragen zur Ernährung vor und nach dem Eingriff zusammengestellt.

Unser Ernährungsteam begleitet Sie auf jedem Schritt und steht Ihnen beratend zur Seite.

1. Vor der Operation

Warum ist die Ernährung vor der Operation wichtig?
Ein guter Start erleichtert den Eingriff. Wenn Sie vor der Operation etwas Gewicht verlieren, erleichtert das die Arbeit des Chirurgen oder der Chirurgin.

Was kann ich im Vorfeld tun?
- Zuckerhaltige Getränke weglassen
- Langsames Essen üben
- Überlegen, welche Bewegung Sie nach der OP ausüben möchten

2. Direkt nach der Operation

Wie sieht mein Magen nach der Operation aus?
Der Magen ist kleiner und empfindlicher. Wenn Sie zu schnell oder zu viel essen, kann das Übelkeit, ein Druckgefühl oder Erbrechen auslösen.

Was darf ich in den ersten Tagen essen?
Im Spital beginnen Sie mit flüssiger Ernährung. Danach folgen kleine Portionen pürierter Kost. Getränke sollten ohne Zucker und ohne Kohlensäure sein.

Wie geht es danach weiter?
Zu Hause führen Sie die pürierte Ernährung fort. Je nach Verträglichkeit können Sie später zu weicher, fein geschnittener Kost übergehen. Der Übergang zu normaler Kost findet ungefähr ein bis drei Monate nach der Operation statt.

Ich habe kaum Hunger – ist das normal?
Ja. Der Magen produziert weniger Hungerhormone. Trotzdem ist es wichtig, regelmässig zu essen und zu versuchen, den Nährstoffbedarf zu decken.

Welche Rolle hat die Ernährungsberatung?
Wir begleiten Sie bei den Veränderungen Ihrer Essgewohnheiten und geben konkrete, alltagsnahe Tipps.

Wie oft soll ich essen?
Idealerweise fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag. So bleibt Ihr Energielevel stabil und die Verdauung wird unterstützt.

3. Langfristig nach der Operation

Kann ich wieder alles Essen?
Grundsätzlich ja, aber in kleinen Mengen. Es ist auch möglich, dass sich Ihr Geschmack verändert.

Gibt es Dinge, die ich langfristig vermeiden sollte?
Zuckerhaltige Getränke, Alkohol und kohlensäurehaltige Getränke sollten vermieden werden. Auch grosse Portionen sind nicht empfehlenswert.

Was passiert, wenn ich Alkohol trinke?
Alkohol wird nach der Operation oft schneller und stärker aufgenommen. Er enthält viele Kalorien und kann den Magen reizen. Es ist besser, ihn zu meiden oder nur sehr wenig und mit Vorsicht zu konsumieren.

Und was ist mit Proteinen?
Sie sind sehr wichtig, zum Beispiel um die Muskeln während der Gewichtsabnahme zu erhalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ausreichend Proteine zu sich nehmen können.

Soll ich Vitamine einnehmen?
Ja. Nach der Operation braucht der Körper zusätzliche Unterstützung. Wir beraten Sie zu passenden Vitamin- und Mineralstoffpräparaten.

Werden die Kosten für die Nahrungsergänzungsmittel von der Krankenkasse übernommen?
Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Multivitaminpräparate nicht.

Was, wenn ich bestimmte Lebensmittel nicht vertrage?
Das kann vorkommen. Wir helfen Ihnen, passende Alternativen zu finden.

Wie lange dauert es, sich an die neue Ernährung zu gewöhnen?
Das ist von Person zu Person verschieden. Eine angepasste Ernährung und regelmässige Bewegung sind wichtige Bausteine für Ihren Erfolg. Wir begleiten Sie dabei, einen Weg zu finden, der zu Ihnen passt.

Espace Chirurgie
Blumenrain / Crêt-des-Fleurs 103
CH 2503 Biel / Bienne
T 032 323 15 55

Espace Métabolique
Bahnhofstr. / Rue de la Gare 54
CH 2502 Biel / Bienne
T 032 366 65 70

Espace Chirurgie
Mühledorfstrasse 4
CH 3018 Bern-Bümpliz
T 031 954 29 29

espace-chirurgie@hin.ch
www.espace-chirurgie.ch