



ADIPOSITAS-CENTRUM MÜNSTER

im Herz-Jesu-Krankenhaus

GLEICHGEWICHT
LEBEN IM
GLEICHGEWICHT.

Nachsorgepass Adipositas-Chirurgie.



Liebe Patientinnen & Patienten,

der erste Schritt ist geschafft. Ihre OP ist erfolgreich überstanden. Der minimal-invasive Eingriff an Ihrem Magen hat zur Folge, dass Sie künftig weniger Nahrung benötigen. Sie werden viel schneller das Gefühl der Sättigung haben. Und das ist gut so.

Mit der OP ist es indes nicht getan. Jetzt haben Sie es in der Hand. Die OP hat nur die Bedingungen dafür geschaffen, dass Ihr Körper damit anfangen kann, Gewicht abzubauen. Ob das aber dauerhaft gelingt, hängt von Ihnen ab.

Entscheidend wird sein, dass es Ihnen gelingt, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Denn mit OP gilt genau dasselbe wie ohne OP:

Nur dann, wenn Sie mehr Energie verbrauchen als aufnehmen, werden überschüssige Fettreserven abgebaut. Deshalb gilt: Mehr bewegen oder weniger essen! Und im Idealfall – beides.

Zugegeben: Das ist anspruchsvoll. Doch wir lassen Sie auch jetzt nicht allein. Spezialisten werden Ihnen helfen, Gewohnheiten zu ändern, die Ihnen mehr schaden als nutzen. Sie werden Ihnen auch weiterhin zur Seite stehen.

Sie werden vermutlich sehr schnell Fortschritte machen. Dieser Nachsorgepass wird dies dokumentieren. Und: der Pass hält erste wichtige Informationen für Sie bereit für die Zeit nach Ihrer OP und Ihr neues Leben im Gleichgewicht.



ANSPRUCHSVOLL

NACH DER OP.

NACH DER OP

Schon in den ersten Tage nach Ihrer OP ist es wichtig, dass Sie sich auf die Veränderungen Ihres Körpers einstellen und lernen, mit diesen Veränderungen umzugehen. Denn der kleinere Magen darf nun nicht überlastet werden. Es ist deshalb empfehlenswert, zunächst nur flüssige Nahrung aufzunehmen – und das in kleinen Portionen. Versuchen Sie es mit Tee, einer klaren Brühe oder mit Mineralwasser ohne Kohlensäure. Aber bitte nur löffelweise.

Sie werden nun sehr früh ein Gefühl der Sättigung verspüren. Sie sollten es als Signal nehmen, sofort mit dem Essen aufzuhören. Ihr Magen hat dann genug.

Gut verträgliche Teesorten:

- Fenchel
- Pfefferminze
- Kamille
- Rooibos
- Schwarzer Tee

Wenn Sie flüssige Nahrung bereits gut vertragen.

Geben Sie sich ein wenig Zeit. Nach und nach können Sie anfangen, auf weiche, pürierte Nahrung umstellen. Auch jetzt gilt vor allem: sehr langsam essen und sofort aufhören, wenn sich ein Gefühl der Sättigung einstellt. Wundern Sie sich nicht: Mehr als zwei bis drei Esslöffel pro Mahlzeit werden Sie dazu nicht benötigen!

In dieser Phase des Aufbaus braucht Ihr Organismus eiweißreiche Nahrung. Eine gute Wahl sind folgende Produkte:

- Quarkspeisen, Naturjoghurt, Buttermilch
- Gebundene Gemüsesuppen, Milchsuppe, Hafersuppe

NACH DER OP.

Vier Tage nach der OP

Zum Frühstück und Abendbrot darf es nun schon Streichwurst und Käse sein.



Sieben Tage nach der OP

Als Mittagessen kommt nun pürierte Kost dazu – auch Rührei.



Nach dem Krankenhausaufenthalt

Nun ist die Zeit gekommen, um langsam auszuprobieren, welche Nahrungsmittel Sie vertragen können. Das heißt für Sie jetzt: eiweißreiche, leicht verdauliche Vollkost.



Ihr Ernährungsberater wird Ihnen bei den ersten Schritten helfen.

RICHTIG ESSEN & TRINKEN.

Soll Ihr neues Leben nach der OP wirklich spürbar „leichter“ sein, dann ist es entscheidend, die alten Essgewohnheiten aufzugeben. Auf folgende Dinge sollten Sie nun sorgfältig achten:

- 1.) Essen Sie nur kleinere Mengen. Hören Sie auf zu essen, wenn sich ein Sättigungs- oder Druckgefühl einstellt.
- 2.) Essen Sie langsam. Kauen Sie Ihr Essen gut durch.
- 3.) Essen Sie bewusst und ohne Ablenkung.
- 4.) Essen und trinken Sie nicht zur gleichen Zeit. Trinken Sie nicht zu, sondern nur zwischen den Mahlzeiten.
- 5.) Essen Sie vier bis fünf kleinere Mahlzeiten am Tag.
- 6.) Bewegen Sie sich nach den Mahlzeiten.
- 7.) Nehmen Sie nur Getränke ohne Zucker und Kohlensäure zu sich.

NACH DER OP

ESSEN

WICHTIG:

Wie Sie essen ist genauso wichtig wie das, was Sie essen!

NÄHRSTOFFE:

Informationen zu Eiweiß, Fetten und Kohlehydraten

EIWEISS (Protein) ist besonders wichtig für unseren Organismus. Ohne Eiweiß gibt es keinen Aufbau und keine Erneuerung von Muskeln, Blut, Hormonen und Abwehrstoffen. Pro Kilogramm an Gewicht benötigt der Körper täglich etwa ein Gramm Eiweiß.

Bevorzugen Sie **PFLANZLICHE ÖLE** und Fischfette, die günstige Fettsäuren liefern. Zu viel **FETT** ist ungesund für den Körper. Fette liefern doppelt so viel Energie wie Eiweiß oder Kohlehydrate. Besonders belastend sind die tierischen, „gesättigten“ Fettsäuren. Denn sie erhöhen das „schlechte“ LDL-Cholesterin. „Ungesättigte“ Fettsäuren, wie sie in Ölen und Margarinen vorhanden sind, sind gesünder, sollten aber ebenfalls nur in Maßen verwendet werden.

KOULENHYDRATE sind der wichtigste Energie-lieferant für unseren Körper. Der Energiebedarf des Körpers sollte allerdings möglichst weitgehend mit Hilfe von ballastreichen stärkehaltigen Nahrungsmitteln gedeckt werden.

Formen von Zucker:

- Einfachzucker = Traubenzucker
- Zweifachzucker = Haushaltszucker
- Mehrfachzucker = Stärke

Vorsicht bei Produkten mit ganzen Körnern!

Sie können Ihnen gerade am Anfang Probleme bereiten. Besser sind Produkte aus vermahlenem Vollkorn.



VITAMINE, MINERALSTOFFE, SPURENELEMENTE

Um eventuelle Mangelerscheinungen zu vermeiden, sollten Sie in Zukunft auf einige Vitamine und Mineralstoffe besonders achten. Vor allem Calcium, Vitamin D, Folsäure und Eisen sind für Sie von Bedeutung.

Wo finden sich wichtige Stoffe in größeren Mengen?

- **Calcium und Vitamin D**
Milch- und Milchprodukte (etwa Käse),
Gemüse, Nüsse, Eier, Fisch
- **Folsäure**
Eier, Weizenkeime, Brokkoli, Spinat
- **Eisen**
Muskelfleisch, Haferflocken, Petersilie

Nicht immer gelingt es, den Bedarf des Körpers ausschließlich mit Hilfe natürlicher Produkte zu decken. Daher ist es unumgänglich - und zwar lebenslang - Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Abhängig vom OP-Verfahren können die Dosierungen variieren.

- **Vitamin B12:** Alle drei Monate i. M.
- **Vitamin D:** Mind. 1.000 – 2.000 i. E. pro Tag
- **Multivitamine:** 100 – 200 % des tägl. Bedarfs
- **Calcium:** 1.000 – 2.000 mg pro Tag
- **Zink:** Nach Bedarf
- **Eisen:** Nach Bedarf

Der Umgang mit Medikamenten

Beachten Sie bei der Einnahme von Medikamenten und Vitaminen ärztliche Anweisungen genau.

ESSEN

TRINKEN:

Es ist besonders wichtig für Sie, sich daran zu gewöhnen, Nahrung und Flüssigkeiten immer getrennt aufzunehmen. Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, sondern zwischen den Mahlzeiten.

Der Grund dafür ist recht einfach. Trinken verflüssigt die Nahrung, so dass diese sehr viel schneller durch den Magenausgang geleitet wird. Auf diese Weise können nicht nur größere Mengen Nahrung aufgenommen werden, es droht auch ein Erbrechen.

Gönnen Sie sich und Ihrem Magen zwischen Essen und Trinken eine Pause von 30 Minuten.

WEITERE TIPPS ZUM TRINKEN

- Nehmen Sie pro Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich. Kohlensäure- und zuckerfrei! Starten Sie mit 150 bis 300 ml pro Stunde.
- Vermeiden Sie kalorienreiche Getränke wie Cola, Säfte oder Softdrinks.
- Verzichten Sie möglichst auf „Light“ und „Zero“ Getränke. Denn der darin enthaltene Süßstoff führt bei vielen Menschen zu einem verstärkten Hungergefühl.



TRINKEN

BEWEGUNG

RICHTIG BEWEGEN.

Sämtliche Kalorien, die wir aufnehmen und nicht sogleich wieder verbrauchen, speichert unser Körper – in Form von Fett. Deshalb ist es wichtig, neben den Ess- auch die Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Beides ist nötig, um dauerhaft abzunehmen.

Doch Bewegung leistet noch viel mehr. Sie stärkt die Muskeln und Gelenke. Sie regt Lunge, Kreislauf und Verdauungssystem an. Sie hält gesund und verzögert den Alterungsprozess. Bewegung hilft, Stress abzubauen und führt zu einem intensiveren Gefühl für den eigenen Körper und seiner Stärke. Bewegung ist einfach gut.

Es muss nicht unbedingt Sport sein. Schon durch eine Steigerung der normalen Alltagsaktivitäten lässt sich enorm viel erreichen. Versuchen Sie einfach alte, schlechte Gewohnheiten durch neue, gute Gewohnheiten zu ersetzen. Sie werden schnell sehen, dass Sie damit Erfolg haben.

TIPPS FÜR EINEN AKTIVEREN ALLTAG:

- Machen Sie jeden Tag einen Spaziergang von 30 Minuten Länge. Zum Beispiel nach dem Frühstück oder Abendbrot.
- Nehmen Sie immer die Treppe und nie den Aufzug.
- Verzichten Sie bei kurzen Distanzen auf Autofahrten. Gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad.
- Planen Sie Aktivitäten mit der Familie ein – Schwimmen oder Radfahren zum Beispiel.
- Versuchen Sie auch die Arbeit im Garten oder im Haushalt als Teil Ihres Bewegungsprogramms zu sehen.
- Wenn Sie Bus fahren, steigen Sie eine Haltestelle eher aus.

NACHSORGE

Es ist wichtig, dass Sie nach Ihrer OP regelmäßig Ihre Gesundheit überprüfen lassen. In der Facharztpraxis für Ernährungsmedizin finden Sie dafür die kompetenten Ansprechpartner.

Anfänglich finden die Kontrollen alle vier Wochen statt. Später dann, wenn sich Ihr Gewicht stabilisiert hat, nur noch einmal pro Jahr.

Bitte führen Sie diesen Nachsorgepass zu Ihren Untersuchungen immer mit. Er hilft uns, Ihre Gewichts- und Gesundheitswerte zu dokumentieren und Ihre Entwicklung so optimal zu begleiten.

INFORMATIONEN ZUR PERSON.

Name, Vorname
Geburtsdatum
Straße, Wohnort
Telefon-Nr.

INFORMATIONEN ZUR OPERATION.

Operationsmethode (Ersteingriff)	
OP-Datum	
OP durchgeführt in dieser Klinik	
Chirurg	
Telefon-Nr.	
E-Mail	
Revisionseingriff	
Folgeoperation	
Bemerkungen	

INFORMATIONEN FÜR DEN NOTFALL.

Notfall-Ansprechpartner	
Klinik	
Telefon-Nr.	
E-Mail	
Medikamentenallergien	
Bedeutsame Komorbiditäten	

Herz-Jesu-Krankenhaus

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster
Westfalenstraße 109
48165 Münster-Hiltrup

Adipositas-Centrum Münster im Herz-Jesu-Krankenhaus

Prof. Dr. Rüdiger Horstmann

Chefarzt der Klinik für Allgemein-,
Viszeral- und Gefäßchirurgie

Telefon: 0 25 01 - 17 23 99

E-Mail: chirurgie@hjk-muenster.de



www.adipositascentrum.de

Im vorliegenden Nachsorgepass finden Sie Empfehlungen, die wir unter Einbezug von Fachexperten nach bestem Wissen und Gewissen erstellt haben. Eine Haftung für Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts wird damit gleichwohl nicht übernommen.

HERZ-JESU-KRANKENHAUS
MÜNSTER-HILTRUP



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster