

Empfehlung Makronährstoffe nach Magenbypass / Sleeve

Eiweiss	Postoperativ mind. 30 g Eiweiss/d (<30 g Eiweiss/d = katabole Stoffwechsellage!). Im Verlauf sind mind. 60 g Eiweiss/d anzustreben. [1, 2, 5, 7]
Kohlenhydrate	Die Qualität der Kohlenhydrate ist entscheidend. Süssgetränke vermeiden. Menge kontrollieren von Früchten mit hohem GI. Alle anderen KH-Quellen sind im Praxisalltag eher sekundär. [1, 2, 8, 9]
Fett	Generell Fettzufuhr der gesunden Ernährung empfehlen (30 – 35 % der Energiezufuhr). Ist jedoch auch abhängig von der alimentären Schenkellänge und Stuhlbeschaffenheit (Fettstuhl). SMOB empfiehlt 70 g Fett/d. [1, 2, 3, 6, 9]
Nahrungsfasern	Postoperativ sekundär, in Langzeitbetreuung beachten. 14 g /1000 kcal. [1]
Flüssigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Mind. 1.5 Liter/d • energiehaltige Getränke meiden [1, 5, 9]
Alkohol	Schnellere Wirkung von Alkohol, da Reservoirfunktion des Magens fehlt. Gefahr für alkoholinduzierte Leberzirrhose deutlich erhöht. Achtung Gewicht. [4]

Quellen

- [1] L. Moizé, V., Pi-Sunyer, X., Mochari, H., & Vidali, J. (2010). Nutritional Pyramid for Post-gastric Bypass Patients. *Obes Surg*, 1133-1141.
- [2] Hellbardt, M (Hrsg.) (2012). Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie. Pabst Science Publishers.
- [3] Kulick, D., Hark, L., Deen, D. (2010). The bariatric Surgery Patient: A growing Role for Registered Dietitians.
- [4] Dieckmann S. (2011). Ernährung und Medizin. Schwerpunkte der Ernährungsberatung mit einem Magenbypass
- [5] I. Mechanick, J., Youdim, A., Jones, B. D., Garvey W. T., Hurley L. Daniel, McMahon, M., M., et al. (2013) Clinical Practice Guidelines for the Perioperative Nutritional, Metabolic, and Nonsurgical Support of the Bariatric Surgery Patient. *Surg Obese*
- [6] SMOB Richtlinien Labortabellen4 (2013)
- [7] Leite Faria, S., Pereira Faria, O., Buffington, C., de Almeida Cardeal, M. & Kiyomi Ito, M. (2011). Dietary Protein Intake and Bariatric Surgery Patients: A Review. *Obes Surg*.
- [8] Krumwiede, K.-H.(2004). Ernährung nach Magenoperation. *Ernährung & Medizin*. 136-140.
- [9] Snyder-Marlow, G., Taylor, D. & Lenhard, J. (2010). Nutrition Care for Patients Undergoing Laparoscopic Sleeve Gastrectomy for Weight Loss. *Journal of the American Dietetic Association*. 600-607.