

Klinik Füssen

Allgemein- / Visceralchirurgie
und Adipositaschirurgie

Chefarzt Dr. M. Dykta



Kliniken Ostallgäu-Kaufbeuren
Klinik Füssen, Stadtbleiche 1, 87629 Füssen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

hier haben wir für Sie einige Empfehlungen für Ihr Leben nach einer bariatrischen Operation zusammengetragen.

Zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen empfehlen wir dringend nach unten aufgeführtem Schema Vitamine, Mineralstoffe zu Eiweiß in ausreichender Dosierung einzunehmen und je nach Bedarf evtl. auch Eisen zuzuführen. Vitamin B12 soll in Form einer ins Unterhautgewebe verabreichten Injektion oder als Spray zugeführt werden.

Insbesondere nach Magenbypassoperationen kann die Resorption von Medikamenten, aber auch Genussstoffen wie Alkohol verändert sein und zu einem langsameren Abbau und somit längerer/stärkerer Wirkung führen.

Bei Einnahme von Antidepressiva empfehlen wir in Zusammenhang mit einer Magenbypassoperation daher immer die engmaschige Konsultation Ihres Psychologen/ Psychiaters im postoperativen Verlauf. Gleiches gilt für die neurologischen Kontrollen bei Einnahme von Antiepileptika.

Klinik St. Josef Buchloe
Klinik Füssen
Klinikum Kaufbeuren
Kliniken Ostallgäu-Kaufbeuren
Anstalt des öffentlichen Rechts
des Landkreises Ostallgäu
und der Stadt Kaufbeuren

Klinik Füssen
Stadtbleiche 1
87629 Füssen
Telefon 08362 500-0
Telefax 08362 500-113
www.kliniken-oal-kf.de

Sitz des Kommunalunternehmens
Marktoberdorf und Kaufbeuren
Vorsitzender des Verwaltungsrates:
Oberbürgermeister Stefan Bosse

Vorstand: Andreas Kutschker
Diplom-Gesundheitsökonom

Bankverbindung:
Sparkasse Allgäu
IBAN: DE27 7335 0000 0010 0481 22
Swift-BIC: BYLADEM1ALG

Amtsgericht Kempten HRA 8662
Steuer-Nummer: 125/114/30109



Wir empfehlen die Einnahme folgender Supplemente nach Magenbypass/Schlauchmagenoperation:

Supplement	Dosierung/ Tag
Multivitamine	Vitamin B11 (Folsäure): Sleeve: 300-400µg Bypass: 600-800µg (Frauen im gebärfähigen Alter: 800-1000µg) Vitamin B1 (Thiamin): mind. 1-3 mg Vitamin B2 (Riboflavin): 2-4mg Vitamin B3 (Niacin): 25-30mg Vitamin B5 (Panthotensäure): 7,5 - 15mg Vitamin B6: 0,6mg Vitamin B8: 0,2-0,6mg Vitamin C: 100 -150mg Vitamin A: 5000-10000 I.E. Vitamin E: 15mg/Tag Vitamin K: 90-120µg/Tag
Vitamin B12	Parenteral (Spritze, i.m. oder s.c.): 1500µg alle 3 Monate oder Vit. B12 Spray
Vitamin D3	3000-5000 I.E. pro Tag (abhängig von den Blutwerten)
Zink	RYGB: 100-200% des Tagesbedarfs (ca. 22 mg / Tag) Sleeve: 100% des Tagesbedarfs (ca. 11mg/ Tag)
Selen	1mg
Calcium	Sleeve: 1000mg → Einnahme früh und Abend (à 500mg) Bypass: 1500mg → 3x tägl. (à 500mg) Calciumcarbonat: sollte zur Mahlzeit eingenommen werden Calciumcitrat: Kann zur oder unabhängig von Mahlzeiten eingenommen werden
Magnesium	Als Magnesiummalat oder –citrat 400mg
Eisen (nicht mit Calcium)	n.Bed./ Hb- und Eisenwerten/ ggf. in Schwangerschaft/Stillzeit Sleeve: 25mg/Tag RYGB und Eisenmangel: 45-60mg/Tag
Eiweiß	mind. 60 - 80 g täglich; Wenn keine ausreichende Zufuhr über die Nahrung möglich ist, zusätzlich Eiweißshakes/-riegel oder (geschmacksneutrales) Eiweißpulver (mit mind. 80%igem Eiweiß) zum Einrühren in Getr./Mahlzeiten
Pantoprazol 40 mg (Magenschutz)	Pantozol 40mg Bis 6 Wochen nach OP 1-0-1, danach bis 3 Monate nach OP 1-0-0

Anbei einige Hersteller von Komplettlösungen (Preise s. Hersteller):

www.wlsproducts.de

www.fitforme.de

www.bariatricadvantage.eu

www.elan-products.de

Medikamente:

Nach Ihrer **Magenbypass/ Schlauchmagenoperation** sollten Sie einige (Schmerz-) Medikamente vermeiden. Andere hingegen können Sie einnehmen:

Erlaubt	Nicht sinnvoll	nicht erlaubt ☐
Paracetamol Tilidin Ben-U-Ron® Novalgin® Tramal® Valoron® Buscopan® Sab Simplex®	Diese Diabetes-Medikamente: Januvia ® Eucreas® Xelevia® Galvus ®	Aspirin® Ibuprofen Naproxen Ketoprofen Diclofenac Voltaren® Dona® Arcoxia® (ggf. kurzfristig)

Schwangerschaft:

Nach einer bariatrischen Operation sollte eine Schwangerschaft für etwa 18 Monate vermieden werden. Für den Fall einer Schwangerschaft ist besonders auf ausreichende Nährstoffversorgung und Einnahme der doppelten Dosierung von Folsäure zu achten.

Wichtig:

Ein oraler Glukosetoleranztest darf in der Schwangerschaft nach bariatrischen Operationen nicht durchgeführt werden, da es zu starken Blutzuckerabfällen kommen kann!

Typische Probleme nach bariatrischen Operationen und Gegenmaßnahmen:

1. Blähungen/ Verdauungsstörungen

Blähungen sind in der Regel ein Zeichen dafür, dass unverdaute Nährstoffe im Dickdarm gelandet sind. Unverdaute Fette nach Aufnahme fetthaltiger Speisen oder eine neu aufgetretene Laktoseintoleranz können hier ursächlich sein. Weiterhin können durch unzureichend vorhandene Magensäure unaufgespaltene Kohlenhydrate zu einer veränderten Darmflora mit konsekutiven Verdauungsproblemen führen.

Empfohlene Maßnahmen:

- Fenchelsamen oder Kümmelkörner mitkochen oder als Tee trinken
- Gewürznelken kauen oder mit heißem Wasser übergießen und trinken
- Viel Bewegung an der frischen Luft
- Bauchmassagen, Auflegen von Wärmekissen oder Wärmflasche
- Anistee
- Apfelessig (3mal tgl. 4 Teelöffel auf ein Glas Wasser)
- Probiotika (frei verkäuflich in jeder Apotheke erhältlich)
- Ernährungstagebuch zur Evaluierung welche Speisen mehr Blähungen verursachen

Zu vermeidende Lebensmittel:

- Zwiebeln, Knoblauch Kohl, Bohnen, Hülsenfrüchte (oder diese über Nacht einweichen)
- Auslassversuch von Milch und Milchprodukte, die Laktose enthalten
- Zucker und Zuckerhaltiges
- Hefe (Hefefreies Brot)
- Unreifes Obst, Beerenobst
- Fettreiche Nahrung (Wurst, Cremesuppen etc.)
- Müsli, Vollkornbrot

2. Übelkeit/ Erbrechen, Sodbrennen, Engegefühl

Sollten diese Symptome bei Ihnen auftreten sollten Sie Folgendes beachten:

- Geeignete Portionsgrößen beachten
- Gut kauen
- Stark riechende Speisen vermeiden
- Essen und Trinken zeitlich trennen
- Kohlensäure vermeiden
- Schwer verdauliche und fetthaltige Lebensmittel meiden
- Bei V.a. Magen-Darm-Grippe und Unfähigkeit ausreichender Flüssigkeitsaufnahme Vorstellung im Krankenhaus zur intravenösen Flüssigkeitssubstitution

3. Obstipation (Verstopfung)

- Auf ausreichende Trinkmenge achten
- Ballaststoffe in der Ernährung erhöhen oder zusätzlich substituieren (z.B. Aplaon Pulver, Leinsamen, Weizenkleie etc.)
- Ggf. medizinisches Abführmittel (z.B. Movicol, Macrogol, Lactulose)
- Ggf. Eisentabletten pausieren

4. Vitamin-/ Mineralmangelzustände

Sollten sich ein oder mehrere Symptome über einen längeren Zeitraum allmählich entwickeln, sollte ein Mangelzustand bestimmter Vitamine oder Mineralstoffe ausgeschlossen werden. Am häufigsten treten bei fehlender regelmäßiger Einnahme der empfohlenen Vitamine und Mineralien Mängel an Calcium, Vitamin B12, Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B1, Kupfer, Zink, Eisen und fettlöslichen Vitaminen A, D und E auf. Sie bemerken evtl.:

- Zunehmende und anhaltende Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Schlaf- und Lustlosigkeit
- Muskelkrämpfe
- Haarausfall
- Sehstörungen
- Nervosität/ Zittern

5. Dumpingsyndrom (betrifft nur Pat. nach Magenbypassoperation)

Falls regelmäßig direkt oder zeitverzögert ein oder mehrerer folgender Symptome nach dem Essen auftreten ist eine Vorstellung im Adipositaszentrum notwendig um ein sog. Dumpingsyndrom auszuschließen. Meist können Dumpingsyndrome gut konservativ behandelt werden.

- Plötzliches Schwitzen mit Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden oder ggf. Kollapsneigung
- Bauchschmerzen
- Blässe
- Zittern
- Herzrasen
- Heißhunger
- Konzentrationsstörung bis zur Bewusstseinsstrübung

6. Empfehlungen bei Haarausfall

- Coffein- und Keratinhaltiges Shampoo verwenden
- Tabletten in der Drogerie erhältlich:
Biotin 1000, Kieselerde, Zink, Selen