

## Hinweise für Patienten nach Schlauchmagenoperation (Sleeve-Gastrektomie)

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Es ist geschafft! Sie haben die Operation hinter sich und werden demnächst entlassen. Wir wollen Ihnen ein paar Hinweise geben, die Ihnen in der nächsten Zeit helfen sollen. Im Entlassungsbrief teilen wir auch Ihrem Hausarzt mit, auf was in der nächsten Zeit geachtet werden sollte.

### Ernährung:

Die ersten **14 Tage** nach der Operation empfehlen wir zunächst rein flüssige Kost.

In der **2. und 3. Woche** ist pürierte Kost zu empfehlen. In dieser Zeit können Sie auch wieder Ihre Medikamente einnehmen. Bitte beachten Sie hierzu die Anmerkungen weiter unten!

Ab der **5. Woche** nach dem Eingriff können Sie wieder normal essen. Sie erhalten von uns ein Merkheft mit Empfehlungen zum Essen und Trinken.

Beachten Sie auch folgende Hinweise: Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich und verteilen Sie das Essen auf mehrere Mahlzeiten am Tag (4-6). Bevorzugen Sie fettarme und eiweißreiche Lebensmittel. Meiden Sie leicht resorbierbare Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Weißbrot). Probieren Sie einzelne Lebensmittel zunächst aus. Essen Sie nicht zu heiß, zu kalt oder zu scharf. Trinken Sie kleine Schlucke (max. 200 ml auf einmal). Trinken Sie nicht während der Mahlzeiten.

### Vitamine:

Wir raten nach einer Schlauchmagenoperation dazu, täglich ein Multivitaminpräparat einzunehmen (zweifacher empfohlener Tagesbedarf). Hierzu ist es im Allgemeinen ausreichend, Standard-Multivitamine aus dem Supermarkt zu nutzen. Es gibt aber auch spezielle, auf die Bedürfnisse nach einer solchen Operation zugeschnittene Präparate. Fangen Sie hiermit nach der ersten Nachuntersuchung nach einem Monat an.

### Protein:

Insgesamt sollten pro Tag ca. 60 Gramm Eiweiß eingenommen werden. Erfahrungen zeigen, dass es nach dieser Operation sinnvoll ist, ca. 30 Gramm pro Tag zusätzlich zu dem natürlicherweise aufgenommenen Eiweiß einzunehmen. Sie erhalten dazu von uns eine Dose mit einem Eiweißpräparat, von dem Sie ca. 6 Esslöffel einnehmen sollten. Sie können das Pulver mit allen Flüssigkeiten oder weichen Speisen mischen. Sie können auch andere Eiweißpräparate nutzen.

### Nachuntersuchungen:

Wir geben Ihnen zur Entlassung einen ersten Termin für eine Nachuntersuchung 4 Wochen nach der Operation mit. Hier werden wir eine Kontrolle der Blutwerte, inklusive der wichtigsten Vitamine durchführen. Danach gibt es verschiedene Möglichkeiten, Nachuntersuchungen durchführen zu lassen. Entweder machen wir das oder Sie gehen zu Ihrem Hausarzt. Im ersten Jahr sollten diese Untersuchungen alle drei Monate erfolgen, danach sind jährliche Nachuntersuchungen ausreichend. Röntgen oder Magenspiegelungen sind im Allgemeinen nur bei Beschwerden notwendig. Sie können sich jederzeit einen Termin für unsere Sprechstunde unter der Nummer 04171-134201 besorgen.

### Medikamente:

Sie können grundsätzlich alle Medikamente wie gewohnt einnehmen. Bei Medikamenten, bei denen ein bestimmter Wirkstoffspiegel besonders wichtig für die Wirkung ist, kann es sein, dass die Dosis angepasst werden muss. Dazu gehören insbesondere Psychopharmaka. Fragen Sie hierzu Ihren Hausarzt oder behandelnden Psychiater. Medikamente, die die Magenschleimhaut schädigen können (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen u. Ä.) sollten beim ersten Anzeichen von Beschwerden abgesetzt werden. Nehmen Sie ggf. gleichzeitig ein Medikament zum Magenschutz ein (z. B. Pantoprazol).

Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie an (04171-134201) oder schicken Sie eine E-Mail an [adipositas@krankenhaus-winsen.de](mailto:adipositas@krankenhaus-winsen.de)

Viel Erfolg beim Abnehmen!

