



Adobe Stock | mi\_viri

Ernährungstipps nach  
**MAGENENTFERNUNG**

- » Wiegen Sie sich regelmäßig (mind. 2 mal pro Woche) und dokumentieren Sie Ihr Gewicht. So ist ein Gewichtsverlust schnell erkennbar und nachvollziehbar.
- » Es kann sein, dass einige Lebensmittel zu Beginn nicht gut vertragen werden und Beschwerden verursachen. Verzichteten Sie auf unverträgliche Lebensmittel und probieren Sie diese nach einiger Zeit schrittweise wieder aus.
- » Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt (5-10 Mahlzeiten pro Tag).
- » Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- » Trinken Sie wenig zu den Mahlzeiten.
- » Achten Sie auf eine reichhaltige Eiweißzufuhr durch Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Fleisch.
- » Reichern Sie Ihre Speisen zusätzlich an, z.B. mit Sahne, Schmand, Frischkäse, Butter, Erdnussbutter oder pflanzlichen Ölen (z.B. Leinöl oder Rapsöl).
- » Trinken Sie zusätzlich kalorienreiche Trinknahrung (z.B. Fresubin, Fortimel) um den täglichen Energiebedarf zu decken, z.B. als Zwischenmahlzeit.  
Die Trinknahrung kann auch in Speisen (Joghurt, Milch, Buttermilch, Grießbrei etc.) gemischt werden.
- » Achten Sie auf eine omega-3-Fettsäurereiche Ernährung. Omega-3-Fettsäuren sind z.B. in Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Thunfisch, Makrele und Lachs enthalten.
- » Vermeiden Sie rohes Fleisch, rohen Fisch, Rohmilchprodukte und rohe Eier.
- » Ballaststoffe können zu Beginn nicht gut vertragen werden. Meiden Sie zu Beginn daher ballaststoffreiche Nahrungsmittel (z.B. Vollkornprodukte) und probieren Sie von Zeit zu Zeit aus, wie gut sie vertragen werden.
- » Vitamin B12 muss lebenslang gespritzt werden.
- » Die fettlöslichen Vitamine A, D, E, und K sollten regelmäßig vom Arzt überprüft werden.
- » Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen, Folsäure, Zink und Calcium.
  - ▷ **Eisen:** Fleisch, Kürbiskerne, Leber, Nüsse, Vollkornprodukte
  - ▷ **Folsäure:** grünes Blattgemüse, Nüsse, Vollkornprodukte, Kartoffeln
  - ▷ **Zink:** Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Käse, Getreide
  - ▷ **Calcium:** Milch-/Milchprodukte, Brokkoli, Blattspinat
- » Teilen Sie Ihre Beschwerden (z.B. Durchfälle, Fettstühle, Blähungen) dem Arzt mit.