



# Nahrungsergänzung nach Adipositas- und metabolischer Chirurgie

Patienteninformation



Alfried Krupp Krankenhaus

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

eine adipositaschirurgische oder metabolische Operation verändert die Nahrungsaufnahme, den Ernährungszustand sowie das Essverhalten.

In Folge können viele Nährstoffe und Vitamine nicht in ausreichendem Maß aufgenommen werden. In der Regel ist daher eine lebenslange Einnahme von Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen nötig, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Generell wird nach einer Adipositasoperation eine eiweiß- und ballaststoffreiche Ernährung (Gemüse, zuckerarmes Obst, komplexe Kohlenhydrate) mit weniger Fetten und Kohlenhydraten empfohlen.

Die angegebenen Empfehlungen gelten zur Vorbeugung eines Mangels. Bei nachgewiesenem Mangel oder entsprechenden Beschwerden muss eine Anpassung der Dosis erfolgen.

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. med.

Marco Niedergethmann

Chefarzt

Klinik für Allgemein-  
und Viszeralchirurgie

Dominik Nagel

Oberarzt

Leitung Adipositaszentrum  
Essen



**Referenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie

# Nachsorge bei bariatrischen Operationen

## Empfohlene Supplementierung

	Sleeve-Magenresektion	Magen-Bypass
Protein (gesamt/Tag)	> 60 g	> 60 g
Folsäure	MVM-Präparat 2x/d	600 µg/d
Vitamin A, B1, E, K, Zink (Glukonat, Sulfat, Azetat)	MVM-Präparat 2x/d	MVM-Präparat 2x/d
Vitamin B12	oral: 1000 µg/d, i. m. 1000 bis 3000 µg alle drei Monate	oral: 1000 µg/d, i. m. 1000 bis 3000 µg alle drei Monate
Vitamin D	>3000 IU/d (Serum > 30 ng/ml)	>3000 IU/d (Serum > 30 ng/ml)
Calcium (als Zitrat)	1200 – 1500mg/d	1200 – 1500mg/d
Eisen (Sulfat, Fumarat, Glukonat)	MVM-Präparat 2x/d	50 mg/d
Magnesium	200 mg/d	200 mg/d
Kupfer/Selen	Keine Empfehlung	MVM-Präparat 2x/d mit Kupfer 2 mg/d

Die Empfehlungen dienen der Prophylaxe eines Mangels, bei nachgewiesenem Mangel oder entsprechender Symptomatik muss eine Dosisanpassung erfolgen.

## Zeitplan Laboruntersuchungen

	<b>Sleeve-Magenresektion</b>	<b>Magen-Bypass</b>
	nach 6 und 12 Monaten, dann jährlich	nach 3, 6 und 12 Monaten, dann jährlich
Protein	■	■
Ferritin	■	■
Vitamin B12	■	■
Folsäure	■	■
Vitamin B1	■	■
Vitamin D-25-OH	■	■
Calcium	■	■
Vitamin E		■
Vitamin K		■
Kupfer		■
Parathormon		■
Vitamin A		■
Zink		■
<b>Knochendichte</b>	<b>Fakultativ, in Abhängigkeit vom individuellen Risiko</b>	

In Abhängigkeit vom klinischen Befund müssen ggf. zusätzliche Untersuchungen erfolgen.

# Allgemeine Information zur Einnahme

- Multivitamin-Präparate sollten zu einer Mahlzeit eingenommen werden  
Durch das in der Mahlzeit enthaltene Fett können auch die fettlöslichen Vitamine gut aufgenommen werden.
- Calcium sollte über den Tag verteilt eingenommen werden  
Um eine ausreichende Calciumaufnahme zu gewährleisten, sollten maximal 500 mg Calcium auf einmal eingenommen werden (1200 – 1500 mg/d – sprich 3 x 500 mg/d unabhängig vom Operationsverfahren)
- „Magenschutz“ beeinträchtigt die Calciumaufnahme  
Die Calciumaufnahme wird durch die Einnahme eines „Magenschutzes“ (z.B. Pantoprazol, Omeprazol) gehemmt. Calciumcitrat wird besser in Kombination mit dem Magenschutz resorbiert als Calciumgluconat.
- Calcium beeinträchtigt die Eisenaufnahme  
Calcium und Eisen sollten aus diesem Grund nicht gemeinsam eingenommen werden. Zwischen den Einnahmen sollte eine Pause von mindestens zwei Stunden liegen.
- Vitamin C fördert die Eisenaufnahme  
Viel Vitamin C ist in Zitrusfrüchten und den daraus gewonnenen Säften (zum Beispiel: Orangen, Zitronen, Kiwis, Johannisbeeren, Paprika oder Petersilie) enthalten.

# Weitere Informationen

Adipositaszentrum Essen

Ärztliche Leitung  
Dominik Nagel  
Oberarzt



Koordination  
Lynik Schüren  
Telefon 0201 805-2604  
lynik.schueren@krupp-krankenhaus.de

Adipositas-Sprechstunde  
Montag, Mittwoch und Donnerstag  
8.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Sekretariat  
Stefanie Hofmann  
Telefon 0201 805-2604  
Telefax 0201 805-2628  
stefanie.hofmann@krupp-krankenhaus.de  
www.adipositas-krupp.de

Telefonische Sprechzeiten  
Montag bis Donnerstag  
8.30 bis 15.30 Uhr  
Freitag  
8.30 bis 13.00 Uhr

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie  
Chefarzt  
Prof. Dr. med. Marco Niedergethmann

Alfried Krupp Krankenhaus  
Steele  
Hellweg 100 · 45276 Essen  
www.krupp-krankenhaus.de

Adipositas-Selbsthilfegruppe  
adipositas-shg-essen-steele@web.de