



## Ernährung vor und nach einem adipositaschirurgischen Eingriff

Neues Essverhalten - bereits vor der Operation erlernen:

### Folgendes sollten Sie beachten:

- Ausreichend Zeit nehmen! (mind. 20-30 Minuten pro Mahlzeit)
- Bewusst essen und nicht ablenken lassen! (durch z. B. TV, Telefon/Handy, Zeitung, etc.)
- Lebensmittel und Speisen gründlich kauen! (ca. 20-30 x pro Bissen)
- Kleine Portionen wählen!
- Kleines Besteck und Geschirr wählen!
- Aufmerksam sein! Sobald ein Sättigungsgefühl/Druckgefühl einsetzt, die **Mahlzeit beenden!**
- Eine regelmäßige Mahlzeitenstruktur finden! (3-5 kleine Mahlzeiten pro Tag, z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten)
- Essen und Trinken zeitlich trennen!
- (30 Minuten vor der Mahlzeit aufhören zu trinken, frühestens 30 Minuten danach wieder beginnen)
- Nur schluckweise trinken! (Anfangs ohne Kohlensäure)
- Bekömmliche Lebensmittel auswählen

Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte unserem Flyer 4, den jeder Patientin mit dem OP-Termin zugeschickt bekommt.