



## Nahrungsergänzungsmittel

Ein adipositaschirurgischer Eingriff verändert die Anatomie des Magens und teilweise auch des Darms. Daraus resultiert, dass nur noch kleine Nahrungsmengen aufgenommen werden können und die Verdauung der Nährstoffe eingeschränkt sein kann.

Die reduzierte Aufnahme von Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen kann zu Mangelerscheinungen, verminderter Gewichtsabnahme und gesundheitlichen Problemen führen. Daher ist eine **lebenslange Ergänzung mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten** unbedingt erforderlich. Bei den jeweiligen Nachsorgeterminen werden regelmäßig ihre Laborwerte besprochen und dementsprechend die Substitution der Präparate **individuell** angepasst, um einen Mangel oder auch eine Überversorgung zu vermeiden.

Die folgenden Angaben sind als Richtlinien zu sehen. Die Dosierungen sind sehr individuell und können im Verlauf variieren. Die empfohlene Basisversorgung sollten folgende Präparate bilden:

### **Multivitamin- und Mineralstoffpräparat:**

200 % des Tagesbedarfs

### **Calcium (möglichst als -citrat):**

1500-2000 mg/Tag (sollte nicht zusammen mit dem Multivitaminpräparat eingenommen werden)

### **Vitamin D3:**

2000 IE/Tag (kann zusammen mit dem Calcium eingenommen werden)

### **Eisen:**

45-60 mg/Tag (teilweise auch in den Multivitamin- und Mineralstoffpräparaten ausreichend enthalten. Sollte dies nicht der Fall sein, sollte es zusätzlich mit dem Multivitaminpräparat eingenommen werden)

### **Vitamin B12:**

1000-3000 µg als Injektion in individuellen Abständen von ca. 4 - 12 Wochen.

Wie schon an den Dosierungen zu erkennen ist, sollten hoch dosierte Vitamin- und Mineralstoffpräparate verwendet werden.

Einige Firmen stellen spezielle Präparate her, deren Dosierungen genau auf den Bedarf nach einem adipositaschirurgischen Eingriff abgestimmt sind.

Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte unserem Flyer 4, den jeder Patientin mit dem OP-Termin zugeschickt bekommt oder wenden sie sich an unsere Fachabteilung für

Ernährungsberatung und Nachsorge:

Tel.: 04491-940844