

Kostaufbau nach der Operation

OP-Tag: 1 Glas Wasser

Tag 1 nach der Operation: 3 Gläser Wasser

Tag 2 nach der Operation: 5 Gläser Wasser oder Tee/klare Flüssigkeit

Tag 3 nach der Operation: freies Trinken, klare Brühe etc. (meist Gastro-Schluck)

Tag 4 nach der Operation: Apfelmus/Joghurt, ggf. Entlassung an diesem Tag

Anschließend folgt über vier bis sechs Wochen eine flüssige/breiige Phase.

Das bedeutet:

- Jegliche Nahrung soll soweit gekaut werden, dass diese in breiiger Form geschluckt werden kann.
- Kauen ist wichtig - Kaufen Sie daher keine Babynahrung!
- Sie dürfen in keinem Fall feste Nahrungsbestandteile schlucken.
- Bei Sättigungsgefühl sollten Sie die Nahrungsaufnahme sofort einstellen.
- Essen und Trinken sollte getrennt werden.
- Achten Sie auf eine Eiweißzufuhr von mindestens 60 Gramm am Tag. Falls Sie diese Menge nicht durch die Nahrungsaufnahme erreichen, können Sie Eiweißshakes zur Ergänzung einnehmen. Diese sollen dann eine Mahlzeit ersetzen.
- Multivitamine etc. soweit möglich langsam dazu nehmen/steigern.
- Drei kleine Mahlzeiten einhalten, möglichst keine Zwischenmahlzeiten: Vermeiden Sie das Naschen!

- Nach Abschluss der vierten Woche langsam festere Nahrung ausprobieren, Unverträglichkeiten protokollieren, ebenso Erbrechen und Trinkmengen dokumentieren.
- Fünf Wochen nach Entlassung (also ca. sechs Wochen nach der Operation): Wiedervorstellung in der Sprechstunde

**Bei Beschwerden umgehende Wiedervorstellung möglichst morgens zwischen 08.00 - 10:00 Uhr!
Im Notfall jederzeit!**

Tel.: 02381/961-1854

Mobil: 01577/3441375

Information St. Josef-Krankenhaus: 02381/961-0

Information St. Barbara-Klinik: 02381/681-0



**WESTFÄLISCHES
ADIPOSITASZENTRUM**
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH
STANDORT ST. JOSEF-KRANKENHAUS