

Richtwerte zur Nahrungsergänzung für Patienten nach einer Adipositas-Operation

	Magenbypass	Schlauchmagen
Eiweiß	60-90 g/Tag	60-90 g/Tag
Multivitamin A-Z	200 % der empfohlenen Tagesdosis (meist 2 Tabletten)	100 % der empfohlenen Tagesdosis (1 Tablette)
Calcium	1500-2000 mg/Tag	1000 mg/Tag
Vitamin D3 (evtl. auch in Calcium-Tablette enthalten?)	3000 IE bzw. 75 µg/Tag	3000 IE oder 75 µg/Tag
Vitamin B12	1000 µg als Tablette/Tag oder 3000 µg/3-6 Monate i.m.	1000 µg als Tablette/Tag oder 3000 µg/3-6 Monate i.m.
Eisen	50-60 mg/jeden zweiten Tag	nur bei Mangel
Magnesium	200 mg/Tag (meist bereits im Multivitaminpräparat enthalten)	200 mg/Tag (meist bereits im Multivitaminpräparat enthalten)
Selen	im Multivitaminpräparat enthalten?	im Multivitaminpräparat enthalten?
Zink	10-15 mg/Tag	im Multivitaminpräparat enthalten?
Folsäure	600 µg/Tag (meist bereits im Multivitaminpräparat enthalten)	200 µg/Tag (meist bereits im Multivitaminpräparat enthalten)

Wichtig:

1. Prüfen Sie, inwieweit die einzelnen Nährstoffe (insbesondere Eisen, Magnesium, Selen, Zink und Folsäure) bereits in Ihrem Multivitaminpräparat enthalten sind und passen Sie die Dosis entsprechend an.
2. Bitte nehmen Sie nicht mehr als 600 mg Calcium auf einmal zu sich - lieber 3x 600 mg/Tag.
3. Achten Sie jeweils auf einen zweistündigen Abstand zwischen der Einnahme von Eisen, Calcium und den Vitaminen (die Aufnahme ins Blut wird ansonsten nicht gewährleistet).
4. Schilddrüsenpräparate immer wie gewohnt einnehmen, dementsprechend muss die Eisentablette z.B. auf 11 Uhr verschoben werden.

Beispielhafte Einnahme bei einem Magenbypass:

07:00 Uhr	Eisentablette
08:00 Uhr	Frühstück + 1. Multivitamin-tablette
10:00 Uhr	1. Tablette Calcium/Vitamin D3 (500-600 mg Calcium + 400 IE Vitamin D3)
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	2. Tablette Calcium/Vitamin D3 (500-600 mg Calcium + 400 IE Vitamin D3)
18:00 Uhr	Abendessen + 2. Multivitamin-tablette
20:00 Uhr	3. Tablette Calcium/Vitamin D3 (500-600 mg Calcium + 400 IE Vitamin D3)

Alle offenen Fragen besprechen Sie gern direkt mit den Mitarbeitern des Adipositaszentrums.

