

Vitamine und Mineralien

Zunächst einmal finden sie hier den empfohlenen Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralien für den gesunden Erwachsenen – also nicht für den Patienten nach einer adipositaschirurgischen Maßnahme.

Vitamin	Name	EU-RDA
Vitamin A	Retinol	800 µg
Vitamin B ₁	Thiamin	1,1 mg
Vitamin B ₂	Riboflavin	1,4 mg
Vitamin B ₃	Niacin	16 mg
Vitamin B ₅	Pantothensäure	6 mg
Vitamin B ₆	Pyridoxin	1,4 mg
Vitamin B ₉	Folsäure	200 µg
Vitamin B ₁₂	Cobalamin	2,5 µg
Vitamin C	Ascorbinsäure	80 mg
Vitamin D	Calciferol	5 µg
Vitamin E	Tocopherol	12 mg
Vitamin H	Biotin	50 µg
Vitamin K	Phyllochinon	75 µg

Mineralstoff	EU-RDA
Calcium	800 mg
Chlorid	800 mg
Chrom	40 µg
Eisen	14 mg
Fluorid	3,5 mg
Jod	150 µg
Kalium	2000 mg
Kupfer	1 mg
Magnesium	375 mg
Mangan	2 mg
Molybdän	50 µg
Phosphor	700 mg
Selen	55 µg
Zink	10 mg

Für Patienten nach einer bariatrischen OP gelten folgende Richtwerte:

Vitamin	Magenbypass	Schlauchmagen
Eiweiß	60-90g/Tag	60-90g/Tag
Multivitamin A-Z	200% RDA (meist 2 Tabletten)	100% RDA (1 Tablette)
Calcium	1500-2000 mg	1000 mg
Vitamin D3	600-800IE bzw. 15-20 ug	400 IE oder 10 ug
Vitamin B12	3000 ug / 3 Monate	3000 ug / 3 Monate
Eisen	50-60 mg / 2 Tage	Nur bei Mangel



Mangelerkrankungen

Mangel an...	Symptom
Eiweiß	Muskelschwund, Haarausfall, Schwäche, Wassereinlagerungen
Calcium/Vitamin D	Muskelkrämpfe, Knochenentkalkung
Eisen	Blutarmut, Müdigkeit, Infektrisiko
Vitamin A	Nachtblindheit, Augentrockenheit, Abwehrschwäche
Vitamin B12	Blutarmut, Blässe, Müdigkeit, Schwäche, Gedächtnisstörungen, Depressionen
Vitamin B1	Gliederschmerzen (Arme), Depressionen, Verstärkung, Appetitlosigkeit, Schwindel, Augenzucken, Nervenstörungen, Wassereinlagerungen, Herzschwäche, Hörverlust

So könnte ein Ergänzungsplan aussehen:

07:00 Uhr	Eisentablette
08:00 Uhr	Frühstück + Multivitamin-tablette
10:00 Uhr	1. Tablette Ca/Vit D
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	2. Tablette Ca/Vit D
18:00 Uhr	Abendessen + Multivitamin-tablette
20:00 Uhr	3. Tablette Ca/Vit D

Bitte beachten Sie die Beipackzettel Ihrer eigenen Medikamente - insbesondere die „Wechselwirkungen“ mit anderen Medikamenten!

Bei z.B. gleichzeitiger Gabe von Eisen und Schilddrüsenpräparaten sollte morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück die Schilddrüsen-tablette eingenommen werden. In diesem Fall verschiebt man die Eisengabe auf eine Stunde vor dem Mittagessen (Eisen und Schilddrüsenpräparate sollen im Abstand von zwei Stunden eingenommen werden).

Dann könnte Ihr Plan folgendermaßen aussehen:

07:30 Uhr	Schilddrüsen-tablette
08:00 Uhr	Frühstück + Multivitamin-tablette
10:00 Uhr	1. Tablette Ca/Vit D
11:00 Uhr	Eisentablette
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	2. Tablette Ca/Vit D
18:00 Uhr	Abendessen + Multivitamin-tablette
20:00 Uhr	3. Tablette Ca/Vit D

