



## Wichtige Verhaltensweisen nach der Operation bei Magenbypass/Magenschlauch

Die häufigste Spätfolge, die bei allen Verfahren auftreten kann, sind **Mangelerscheinungen** wegen ungenügender Zufuhr von lebensnotwendigen Nährstoffen wie Mineralien, Spurenelementen, fettlöslichen Vitaminen und Eiweiß. Diese Mangelerscheinungen äußern sich z.B. in Muskelschwäche, Bauchwandbrüchen, Schwellungen (Ödeme), Blutarmut (Anämie), Knochenentkalkung und -brüchigkeit, Nachtblindheit, Hauterkrankungen (Akne, Haarausfall) oder Nervenschäden (B1, B12). Um diese Folgen zu vermeiden, müssen **zusätzlich lebenslang Mineralien und Vitamine** (siehe unten), je nach Bedarf **Eisen** zugeführt werden. Vitamin B12 muss in der Form einer Spritze verabreicht werden, wenn ein Magenbypass oder ein Duodenal-Switch vorgenommen wurde, eventuell auch nach Schlauchmagen. Nach bariatrischen Eingriffen am Magen kann auch die Resorption/Aufnahme von Genussstoffen wie **Alkohol** verändert sein und zu einem langsameren Abbau und somit längerer/stärkerer Wirkung führen.

### Wir empfehlen folgende Einnahme nach Magenbypass/Magenschlauch:

Supplement	Dosierung		
<b>Multivitamine</b>	<b>täglich</b> , siehe „soll auf jeden Fall enthalten“ (spezielle Präparate für bariatrische Patienten verfügbar (s. u. aufgeführte Internetadressen); Discounterpräparate: evtl. mind. doppelte Tagesdosis“	<b>SOLL AUF JEDEN FALL ENTHALTEN:</b>	
		<b>Folsäure:</b> 400-800µg/Tag (Frauen im gebärfähigen Alter: 800-1000µg/Tag)	<b>Zink:</b> RYGB: 100-200% des Tagesbedarf (8 - 22 mg / Tag) Sleeve: 100% des Tagesbedarf (8-11mg/Tag)
		<b>Vitamin B1 (Thiamin):</b> mind. 12 mg/Tag	<b>Kupfer:</b> RYGB: 200% des Tagesbedarf (2mg/Tag) Sleeve: 100% des Tagesbedarf (1mg/Tag)
		<b>Vitamin A:</b> 5000-10000 I.E./Tag	<b>Vitamin K:</b> 90-120µg/Tag
		<b>Vitamin E:</b> 15mg/Tag	
<b>Calcium</b>	<b>1200-1500mg/Tag</b> (nicht auf einmal einnehmen) Calciumcarbonat: sollte <i>zur Mahlzeit</i> eingenommen werden Calciumcitrat: Kann <i>zur oder unabhängig von Mahlzeiten</i> eingenommen werden		
<b>Vitamin D3</b>	<b>3000 I.E. pro Tag</b> (abhängig von den Blutwerten)		
<b>Vitamin B12</b>	<b>Oral:</b> 350-500µg/Tag <b>Nasenspray:</b> s. Herstellerangaben <b>Parenteral (Spritze, i.m. oder s.c.):</b> 1000µg/Monat		
<b>Eisen</b> <i>(getrennt von Calcium einnehmen)</i>	<b>mind. 18mg/Tag</b> (oft im Multivitamin enthalten) menstruierende Frauen, Schwangerschaft/Stillzeit, RYGB: mind. 45-60mg/Tag		
<b>Eiweiß</b>	<b>mind. 60 - 80 g täglich;</b> Wenn keine ausreichende Zufuhr über die Nahrung möglich ist, zusätzlich Eiweißshakes/-riegel oder (geschmacksneutrales) Eiweißpulver (mit mind. 80 Eiweiß) zum Einrühren in Getränke/Mahlzeiten		
<b>Ursodesoxycholsäure 250 mg (z.B. Ursofalk®, UDS®, Urso®)</b>	Täglich über einen Zeitraum von 6 Monaten nach OP <b>(1-0-1)</b>		
<b>Pantoprazol 40 mg (Magenschutz)</b>	<b>Täglich 2 x 40 mg (1-0-1)</b> RYGB: 6 Wochen nach OP Sleeve: 6 Monate nach OP		



### Medikamente:

Nach der **Magenbypass-Operation** sollten Sie einige Medikamente vermeiden. Andere hingegen können Sie einnehmen:

Erlaubt ☺	Nicht sinnvoll	nicht erlaubt ☹
Paracetamol Ben-U-Ron® Novalgin® Tramal® Valoron® Buscopan® Sab Simplex®	<i>Diese Diabetes-Medikamente:</i> Januvia® Eucreas® Xelevia® Galvus®	<b>Aspirin®</b> <b>Ibuprofen</b> <b>Naproxen</b> <b>Ketoprofen</b> <b>Diclofenac</b> <b>Voltaren®</b> <b>Dona®</b> <b>Arcoxia®</b>  <b>Metformin</b> zwei Tage vor der Operation und bis zu einer Kalorienzufuhr < 1500 / Tag <b>Jardiance®/Forxiga®:</b> wie Metformin

**Zumindest in  
 Tablettenform!  
 Besser: Saft,  
 Granulat,  
 Zäpfchen**

Hier sind einige besonders **bekannte Medikamentenbeispiele** aufgeführt – dasselbe gilt selbstverständlich für **wirkstoffgleiche Medikamente anderer Hersteller**.

Weitere Informationen rund um die Bariatrie finden Sie auf folgenden Internetseiten:

[www.wlsproducts.de](http://www.wlsproducts.de)

[www.fitforme.de](http://www.fitforme.de)

[www.bariatricadvantage.eu](http://www.bariatricadvantage.eu)

Buchempfehlung: „Gut essen rund um die Adipositas-OP“ (Dr. Heike Raab)