

PATIENTENINFORMATION BEREICH BARIATRIE: FÜR GENUSS UND SELBSTVERANTWORTUNG SORGEN

Gewichtssenkung mit langfristigem Erfolg



Vorwort

Ausgeprägte Adipositas, auch morbidie Adipositas genannt, ist eine schwerwiegende chronische Erkrankung. Die bariatrische Chirurgie hat sich in den letzten Jahren immer mehr zur Behandlung der morbiden Adipositas durchgesetzt. In der Schweiz unterziehen sich jedes Jahr etwa 5'000 Adipositas-krankte Personen einer entsprechenden Operation. Die Magenbypassoperation ist dabei das am häufigsten angewandte Verfahren.

Trotz vieler positiven Auswirkungen auf den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden betroffener Personen, bringt die Zeit nach der Operationen jedoch auch neue Herausforderungen mit sich. Hervorzuheben ist hier insbesondere die Umstellung der Ernährung, welche in dieser Broschüre ausführlich dargestellt wird. Es ist wichtig, dass Personen, welche sich einer Magenbypassoperation unterziehen, gut über die notwendigen Ernährungsanpassungen und Einnahme von Zusatzstoffen informiert sind. Ebenfalls nicht zu vernachlässigen sind die psychologischen Veränderungen, welche sich durch die Operation und die damit verbundene Gewichtsabnahme ergeben. Auf diesen Aspekt wird in dieser Broschüre ebenfalls eingegangen.

Ich wünsche allen Interessierten viel Freude beim Lesen dieser Broschüre und hoffe, dass die Informationen hilfreich sein werden. Ich bin überzeugt, dass die Meisten von Ihnen, welche sich zu einer Operation entschliessen oder sich bereits dazu entschlossen haben, die Empfehlungen erfolgreich im Alltag umsetzen können. Wenn es dennoch Fragen oder Probleme geben sollte, zögern sie nicht, sich Hilfe bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsberatung zu holen.

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Bernd Schultes

Erstellt in Zusammenarbeit mit Natalie Zumbrunn-Loosli, Geschäftsleiterin KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich.



Ernährung nach proximalem Magenbypass

Eine Magenbypass-OP bedeutet eine grosse Veränderung in den unterschiedlichsten Bereichen Ihres Lebens, unter anderem natürlich beim Essen. Die Funktion des Magen-Darm-Trakts wird durch die Operation verändert und damit ändern sich auch die Anforderungen an Ihre Ernährung.

Es gibt eine ganze Reihe von Empfehlungen, welche dazu beitragen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nach einer Magenbypass-OP zu stärken. Sie stellen auf Ihrem Weg hin zu einem bewussten und genussvollen Essen eine Orientierungshilfe dar. Im Fokus stehen dabei nicht nur die Art und Menge der konsumierten Lebensmittel, sondern auch Ihr Essverhalten (Lesen Sie dazu die Seiten 7 / 10).

Im Folgenden die wichtigsten Punkte für Sie zusammengefasst:



Eiweiss

Eine ausreichende Eiweisszufuhr ist eines der zentralen Ernährungsthemen nach einer Magenbypass-OP. Damit soll sichergestellt werden, dass im Prozess der schnellen Gewichtsreduktion die Muskelmasse möglichst erhalten bleibt.

Unmittelbar nach der Operation ist eine Eiweissaufnahme von mindestens 30 g pro Tag empfohlen, nach dem Kostaufbau ist eine Mindestmenge von 60 g pro Tag anzustreben.



Fett

Nach einer Magenbypass-OP sollten Sie maximal 70 g Fett pro Tag essen. Unsere Tabellen ab Seite 16 verhelfen Ihnen zu einer schnellen Übersicht, wieviel Gramm Fett pro Nahrungsmittel enthalten sind. Die Fettverträglichkeit kann nach einer Magenbypass-OP stark variieren und das Überschreiten der individuellen Toleranzmenge führt zu unangenehmen Fettstühlen (Steatorrhoe).

Mit Creon® – einem Enzympräparat – können Sie im Bedarfsfall dieser Begleiterscheinung entgegenwirken.



Flüssigkeit

Damit Ihr Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, benötigen Sie mindestens 1.5 L pro Tag. Gerade zu Beginn können Sie durch das reduzierte Magenvolumen nur wenig auf einmal trinken. Deshalb ist es wichtig, die Flüssigkeit dezliterweise über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Auf energiehaltige Getränke wie Fruchtsäfte, Süssgetränke, Smoothies, Schokomilchgetränke sollten Sie ganz verzichten.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate wie Stärkehaltiges, Süßigkeiten und Früchte sind Energiespender. Wenn Sie Kohlenhydrate konsumieren, halten Sie die Menge bescheiden und kombinieren Sie sie innerhalb einer Mahlzeit mit Eiweiss.



Nahrungsfasern

Nahrungsfasern sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel in Gemüse, Salaten und Vollkornstärkeprodukten. Sie sättigen langanhaltend und unterstützen Ihre Darmtätigkeit. Bauen Sie Gemüse und Salat bei Ihren Hauptmahlzeiten ein.



Vitamine und Mineralstoffe

Um bei Ihnen einen Mikronährstoff-Mangel zu verhindern, ist es nötig, dass Sie lebenslang die von Ihrem Arzt empfohlene Menge an Vitamin- und Mineralstoff-Präparaten einnehmen.



Alkohol

Die berauschende Wirkung von Alkohol tritt nach einer Magenbypass-OP schneller ein. Beachten Sie deswegen die Menge und Häufigkeit von alkoholischen Getränken. Zudem liefert Alkohol fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und kann so Ihre Gewichtsabnahme hemmen, bzw. zu einer erneuten Gewichtszunahme führen.



Distaler Bypass und seine Herausforderungen

Bei einem distalen Bypass wird der gemeinsame Darmabschnitt, in dem der Nahrungsbrei und die Verdauungsssekrete zusammentreffen, kurzgehalten. Je knapper dieser ausfällt, umso weniger Zeit steht den Enzymen zur Verfügung, die Nährstoffe in ihre Bestandteile zu zerlegen und aufzunehmen. Damit werden grössere Mengen an Fett und Eiweiss unverdaut über den Darm ausgeschieden. Der Vorteil: Sie nehmen stärker an Gewicht ab. Der Nachteil: die unverdauten Nahrungsbestandteile werden von den Bakterien im Dickdarm vergärt (was zu Blähungen führt) und ungenutzt ausgeschieden. Fettstühle sind hell, gräulich bis gelblich, ungeformt bzw. flüssig, klebrig, fettig-glänzend, übelriechend und schwimmen an der Wasseroberfläche.

Diese unangenehmen Nebenwirkungen mildern Sie mit Ihrer Essensauswahl.



Ernährung nach distalem Magenbypass zusammengefasst

1. Strikt fettarm mit maximal 50 – 60 g Fett pro Tag
2. 100 – 120 g Eiweiss pro Tag, verteilt auf die Hauptmahlzeiten
3. 1.5 Liter energiefreie Flüssigkeit, getrennt von den Mahlzeiten, bei Durchfall Flüssigkeitsmenge erhöhen
4. Drei Mahlzeiten pro Tag. Wenn die Durchfälle anhalten, dieselbe Nahrungsmittel-Menge auf 4-6 Mahlzeiten verteilen
5. Achten Sie bei den Kohlenhydraten auf nahrungsfaserreiche Quellen
6. Nehmen Sie täglich Vitamin- und Mineralstoff-Präparate ein
7. Eine Enzyersatz-Dosierung ist von der Fettzufuhr innerhalb einer Mahlzeit abhängig. Das am häufigsten verwendete Enzyersatzpräparat in der Schweiz heisst Creon®. Bei Festessen, auswärts essen oder kulinarischen Ausnahmen, z.B. an eine Creon®-Einnahme denken (siehe Seite 8)

Sie finden auf Seite 16 eine Tabelle, in der Fett- und Eiweissgehalt pro Nahrungsmittel gelistet werden. So können Sie einfach einen Zufuhrcheck durchführen.



Telleransicht - Hilfsmittel für Ihren Ess-Alltag

Sie erhielten auf den vorhergehenden Seiten einen theoretischen Überblick, worauf Sie bei der Ernährung nach Ihrer Magenbypass-OP achten können. Doch wie setzen Sie dieses Wissen nun in der Praxis um? Fragen wie: «Von was esse ich zuerst und wie viel, wenn ich einen gefüllten Teller vor mir habe?» Hier finden Sie eine Anleitung für die Praxis.



Sie haben einen Teller vor sich – wie weiter?

1. Wählen Sie zuerst die Eiweiss-Komponente und essen Sie davon, so viel Sie mögen
2. Wenn Sie noch nicht satt sind, essen Sie vom Gemüse und/oder dem Salat
3. Wenn Sie noch nicht satt sind, essen Sie die Stärkebeilagen oder Früchte/Süßes

Achten Sie darauf, dass Sie beim ersten Gefühl von Sättigung mit dem Essen aufhören. Legen Sie zwischen den einzelnen Bissen immer mal wieder das Besteck zur Seite und erspüren Sie, ob sich bereits ein Sättigungsgefühl einstellt oder ob Sie noch weiter essen möchten.

Für Fortgeschrittene lohnt sich folgendes Experiment als Übung. So lernen Sie, neben kognitiven ebenfalls intuitive Essentscheide zu fällen, ohne jegliche Mengengrenze zu verlieren.

- Was davon bereitet mir den grössten Genuss? Was mag ich am liebsten?
- Was «nährt» mich am meisten?
- Wovon werde ich am besten satt?

Lassen Sie sich zwischendurch von Ihrem Bauchgefühl leiten und entscheiden Sie so, **wie viel von was Sie essen möchten**. Genuss ist nicht mengenabhängig. Sie entscheiden! Jeden Tag von Neuem.



Jede Veränderung im Essverhalten zählt sich aus

Essen soll Genuss und Freude bereiten. Ein bewusster und achtsamer Essalltag wird Ihnen helfen, sich langfristig mit dem Essen und Ihrem Körper wohl zu fühlen und Ihrem Ziel einer nachhaltigen Gewichtsabnahme näher zu kommen.

- Langfristig wird eine geregelte Mahlzeitenstruktur mit drei Hauptmahlzeiten täglich empfohlen, um einer erneuten Gewichtszunahme vorzubeugen
- Bei den Mahlzeiten sollten Sie auf Ihre Körpersignale achten und beim ersten Gefühl von Sättigung mit dem Essen stoppen. Kauen Sie gut und schlucken Sie erst, wenn das Essen eine breiige Konsistenz hat
- Trennen Sie Essen und Trinken. Warten Sie vor dem Essen mindestens 15 und nach dem Essen mindestens 30 Minuten mit Trinken. Dabei beugen Sie einer zu starken Verdünnung des Speisebreis vor und damit einer Überlastung des Magen-Darm-Traktes
- Ihr Essverhalten haben Sie über Jahre erlernt - es ist tief verankert und automatisiert. Diese Verhaltensmuster verschwinden nach einer Magenbypass-OP nicht. Es gilt, negative Einstellungen und Gefühle gegenüber dem Essen loszulassen und durch positive Erfahrungen auszutauschen. Denn Essen soll Freude bereiten!

Solche Veränderungsprozesse geschehen nicht von heute auf morgen und erfordern viel Durchhaltevermögen. Dabei sollten Sie sich vor Augen halten, dass jede Veränderung ein Schritt in die richtige Richtung bedeutet und Sie auf dem Weg hin zu einem genussvollen Essen vorwärtsbringt. «Dranbleiben» lautet die Devise und sich nicht von Rückschlägen entmutigen lassen. Seien Sie geduldig mit sich selbst und erkennen Sie Ihre Fortschritte auch an.



Creon® - eine weitere Möglichkeit im Behandlungsplan

Um Essen im Darm für die Verdauung aufzuspalten, benötigt es Verdauungsenzyme. Der Körper produziert die Enzyme abhängig von der Nahrung, die Sie essen. Die Magenbypass-OP hat Ihre Darm-Anatomie verändert, wodurch die Nährstoffaufnahme gewollt reduziert wird. Das ist einer von mehreren Faktoren, der zur Gewichtsreduktion führt. Je nach Essgewohnheiten oder Restdarmlänge können sich Beschwerden wie Erbrechen, Durchfälle, Fettstuhl oder tiefe Eiweisswerte im Blut zeigen. Creon® kann helfen, diese Reaktionen zu lindern.

Creon® ist ein Enzympräparat, das die Aufnahme von Nährstoffen (z.B. Fett, Eiweiss) unterstützt. Der Hauptnährstoff, an dem sich eine angemessene Creon®-Dosierung orientiert, ist die zugeführte Fettmenge innerhalb einer Mahlzeit. Ziel ist, die Beschwerden zu reduzieren, dabei aber die Gewichtsabnahme nicht zu bremsen.

Als Faustregel gilt:

1 Gramm Fett benötigt 2'000 Lipase-Einheiten

5 g Fett benötigt 10'000 Lipase-Einheiten → 1 Kapsel Creon® 10'000

12.5 g Fett benötigt 25'000 Lipase-Einheiten → 1 Kapsel Creon® 25'000

Tipps zur Creon®-Einnahme

- Nehmen Sie das Enzympräparat **mit** Mahlzeiten ein, die fettreicher ausfallen. Schauen Sie hin, um die Fettmenge zu reduzieren und trotzdem Genuss zu leben
- Bei der Einnahme mehrerer Kapseln pro Mahlzeit, sollten Sie die Kapseln **über die ganze Mahlzeit verteilt einnehmen**, um eine bessere Wirkung zu erzielen
- Schlucken Sie, wenn möglich die **ganze Kapsel mit einem kleinen Schluck Wasser**. Bei Schwierigkeiten können Sie die enthaltenen Minimikropellets **unzerkaut** mit einem Schluck Wasser einnehmen (nicht auflösen, nicht mörsern)
- Besprechen Sie eine sinnvolle Dosierung mit Ihrem behandelnden Arzt
- Die erlebte Stärke der Fettstühle ist massgebend für die Dosierung und ist abhängig vom Fett-Anteil der konsumierten Nahrungsmittel
- Patienten mit einer **Laktose und/oder Fruktoseintoleranz** können Creon® bedenkenlos einnehmen



Mögliche bariatrisch-metabolische Komplikationen

Der Eingriff war für Sie bestimmt ein eindrücklicher und bedeutungsvoller Meilenstein in Ihrer Gewichtsgeschichte. Daran sind viele Erwartungen und Hoffnungen verbunden. Einige haben sich erfüllt, bei anderen hapert es vielleicht noch etwas.

Kreuzen Sie die diejenigen Beschwerden an, die Sie kennen und beziffern Sie die Häufigkeit:

<input type="radio"/> Unwohlsein nach gewissen Nahrungsmitteln	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Aufstossen	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Magenschmerzen	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Erbrechen	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Dumpings	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Blähungen, Völlegefühl	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Übelkeit, Krämpfe oder Schmerzen im Bauchbereich	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Mehr als 3x Stuhlgang pro Tag	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Fettstühle	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Verstopfung	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich
<input type="radio"/> Geringe Eiweisswerte im Blut	nie <input type="radio"/> — <input type="radio"/> täglich

Der Volksmund sagt: «Jede Wirkung hat auch seine Nebenwirkung». Es ist deshalb wichtig, individuelle Lösungen für Sie zu finden, um mehr Wohlbefinden, bessere Lebensqualität und mehr Genuss und Gesundheit erlangen zu können. Nicht behandelte Komplikationen zehren an Ihnen und können langfristig zu Scham, schlechten Gefühlen, einem ungünstigen Ernährungszustand, Muskelschwund, Knochenschwund, Nierensteinen und damit zu einer geringeren Lebensqualität führen.

Das Zurückfallen in alte Essmuster kann zu einem «Dauerhunger» und Dumpings führen, die eine erneute Gewichtszunahme fördern. Also schauen Sie hin!



Ausstieg aus alten Essmustern – Autopilot ade

Essen ist hochautomatisiert – bei allen Menschen. Wir essen, weil es Zeit ist, weil gekocht wurde, weil wir es gewohnt sind. Jahrelang eingeübt wurde es uns eine liebe Gewohnheit, die wir, ohne grosse Überlegungen ausführen. Deshalb sind Veränderungen im Essverhalten auch so schwierig und oft mit Rückfällen verbunden.

Essen führt uns einerseits wichtige Nährstoffe zu. Essen befriedigt jedoch auch unsere Bedürfnisse. Im Laufe Ihrer Diätkarriere war Genuss wahrscheinlich eher verboten. Wenn Ihnen die Einschränkungen nicht gelangen, war das schlechte Gewissen gross und das alte Essverhalten schnell wieder zurück.

Nach der Magenbypass-OP geht es nun darum, Ihr Gewicht langfristig zu stabilisieren, eine positive Beziehung zu Ihrem Essen aufzubauen und das richtige Mass an Genuss zu finden. Das benötigt etwas Zeit, ist aber möglich. Ihre Impulskontrolle hilft Ihnen, trotz Hindernissen wie auswärts essen, Stress, Zeitnot, Gefühlschaos aus Ihrem Auto-Piloten auszusteigen.



Nehmen Sie wahr, was Sie «nährt»

Achtsamkeit ermöglicht Ihnen, automatisiertes Essverhalten zu durchbrechen und neue Entscheidungs-Spielräume zu eröffnen. Denn mit Achtsamkeit können Sie bewusst andere Wahl-Möglichkeiten wahrnehmen und ein «neues» Verhalten etablieren.

Damit übernehmen Sie die Selbstverantwortung bei Essentscheidungen. Was Ihren Bedürfnissen entspricht und Ihnen schmeckt, ist ein wichtiger Erfolgsfaktor, langfristig positive Gefühle Ihrem Essen gegenüber zu entwickeln. Besonders wichtig für das Genusserleben und damit Lebensqualität sind guter Geschmack, Zeit, Ruhe und gespannte Atmosphäre. Also gönnen Sie sich das!



Eiweiss – schauen Sie hin

Zu den eiweisshaltigen Nahrungsmitteln gehören Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Frischkäse, Käse, eiweissangereicherte Milchprodukte, Ei, Tofu, Quorn, Seitan und Eiweiss-Pulver (über 80% Eiweiss/100 g).

Ihr Bedarf liegt je nach Magenbypass-OP bei mindestens 60 bis 120 g Eiweiss pro Tag. Um Sicherheit in Bezug auf die Mengen zu erlangen, führen Sie einen Eiweisscheck durch.



Eiweiss-Check

Notieren Sie drei Tage, was Sie in welcher Menge essen. Schlagen Sie die Seite 16 auf und rechnen Sie anhand der Eiweissangaben aus, wie viel Gramm Eiweiss Sie pro Tag essen.

Wenn Sie das Ziel erreichen: Kompliment – und weiter so!

Wenn Sie das Ziel unterschreiten: Suchen Sie Möglichkeiten, mehr Eiweissquellen in Ihren Tagesablauf einzubauen. Ihr(e) betreuende(r) Ernährungsberaterin/Ernährungsberater unterstützt Sie gerne dabei.

Tipps zum Erreichen der Eiweiss-Empfehlung

- Verteilen Sie die Eiweiss-Menge regelmässig auf die Hauptmahlzeiten. Damit erreichen Sie eine bessere Aufnahme im Darm
- Bevorzugen Sie fettarme Eiweissquellen, da Fett das Eiweiss im Nahrungsmittel verdrängt. 100 g Wurst enthält deutlich weniger Eiweiss als 100 g Pouletfleisch
- Starten Sie beim Mahlzeitenbeginn mit der Eiweissquelle auf Ihrem Teller. Essen Sie dann entweder die Gemüse- oder Stärkebeilage
- Bauen Sie eiweissangereicherte Milchprodukte ein. Sie enthalten ein Mehrfaches an Eiweiss als ihre Normalprodukte



Fett - ziehen Sie Bilanz!

Fett dient uns als Energielieferant. Er besitzt von allen Bestandteilen in der Nahrung die höchste Energiedichte, nämlich 9 Kilokalorien pro Gramm. Fett enthält wertvolle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Fett verhilft Speisen zu mehr Aroma und ist beim Kochen ein Geschmacksträger. Fett ist der grösste Energiespeicher in unserem Körper. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren oder stabilisieren wollen, ist das Beachten Ihrer Fettzufuhr sinnvoll. Denn Fett nimmt ein kleines Volumen beim Essen ein und sättigt daher weniger und sorgt für ordentlich Kalorien.

Bei den Fettquellen werden die sichtbaren Fette wie Butter, Margarine, Brotaufstriche, Öl und Bratfett von den versteckten Fette im Fleisch, Wurstwaren, Speck, Mortadella, Käse, Rahm, Süssigkeiten, Nüssen und Snacks unterschieden.

Ihre Gesamtzufuhr sollte nach einer Magenbypass-OP bei 50 – 70 g Fett pro Tag liegen (sichtbares plus verstecktes Fett).

Fett-Check

Notieren Sie drei Tage, was Sie in welcher Menge essen. Schlagen Sie dann die Seite 16 auf und rechnen anhand der Fettangaben aus, wie viel Gramm Fett Sie pro Tag essen.

Wenn Sie das Ziel erreichen: Kompliment – und weiter so!

Wenn Sie das Ziel überschreiten: Suchen Sie Möglichkeiten, Fettquellen in Ihrem Tagesablauf einzuschränken. Ihr(e) betreuende(r) Ernährungsberaterin/Ernährungsberater unterstützt Sie gerne dabei.



Beim Einkaufen fängt es an...

Das Fettsparen beginnt bereits beim Einkaufen. Achten Sie dabei auf die Analyse auf der Verpackung und vergleichen Sie die verschiedenen Produkte im Regal kritisch. Entdecken Sie Ihren Forschergeist!

Dabei können Sie sich an den folgenden Bezeichnungen richten:

Fettarm	bei 0 – 5 Gramm Fett auf 100 g Nahrungsmittel
Mittelmässig fetthaltig	bei 6 – 10 g Fett auf 100 g Nahrungsmittel
Fettreich	bei mehr als 10 g Fett pro 100 g Nahrungsmittel

Offizielle Organe in der Schweiz haben solche Tabellen entwickelt unter anderem auch die SVE, Bern/Schweiz.

Tipps zum Erreichen der Fett-Empfehlung

- Messen Sie Öl mit einem Löffel ab
1 Teelöffel Öl oder Butter = 5 g Fett
1 Esslöffel Öl oder Butter = 10 g Fett
- Nutzen Sie einen Pinsel, um Pfannen einzufetten
- Nutzen Sie Ausschankvorrichtungen für die Ölfaschen, um bewusster zu dosieren
- Verwenden Sie Öl in Sprühflaschen für Salate
- Verwenden Sie geeignetes Kochgeschirr. So können Sie enorm viel Fett einsparen, ohne den Genuss zu schmälern. Alufolie, Backpapier, Bratbeutel, Teflon-, Titan-, Grillpfanne, Grillfunktion im Backofen, Dampfkochtopf, Mikrowelle oder Steamer sind geeignete Hilfsmittel dazu
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten und machen den Aromaverlust mit der Beigabe von frischen Kräutern (Basilikum, Oregano, Rosmarin, Dill, Petersilie) wett



Keine Zeit zum Kochen?

Es geht auch schnell! Es gibt unzählige fettarme Fertigprodukte, die uns das Kochen abnehmen oder erleichtern. Nutzen Sie sie geschickt!

- Beachten Sie den Fett-Gehalt. Fertigprodukte können fettreich oder fettarm sein
- Rechnen Sie aus, was Ihrer normalen Essportion entspricht
- Kombinieren Sie Fertigprodukte mit frischen Nahrungsmitteln wie Salaten oder frischen Kräutern, damit Sie satt werden
- Beachten Sie, dass jede Mahlzeit eine Eiweiss-Quelle beinhaltet

Geeignete Fertigprodukte sind:

Eiweiss	Thunfisch im Wasser, tiefgekühltes Fleisch oder Fisch, Crevetten im Glas oder tiefgekühlt, Tofu nature, Quorn, Trockenfleisch-Snacks, Hülsenfrüchte in Dosen oder vorgekocht
Gemüse	Tiefgekühltes Gemüse, Gemüse in Dosen, getrocknete Pilze, Schnittgemüse im Beutel, Tomatensauce, Tomatenpürée, Essiggemüse wie Essiggurken, Perlzwiebeln, Salate im Glas, Sauerkraut
Stärkeprodukte	Spätzli, gekochte Hülsenfrüchte in Dosen oder Gläser, Maisschnitten, Knäckebrot, Vollkorn-Cracker, fettreduzierte Pommes Chips und fettreduzierte Snacks



Auswärts essen

Beim auswärts essen, Einladungen, Ferien oder Alkohol besteht die Gefahr eines Rückfalles in alte Essmuster. In Ausnahmesituationen ist es schwieriger, die Esskontrolle zu behalten. Gerne kommt der Gedanke auf: «Jetzt ist eh alles egal.» Die flexible Kontrolle beim Essen kann Ihnen da Sicherheit vermitteln.

Es ist möglich innerhalb des Zeitrahmens, der Nahrungsmittelauswahl oder der Portionengrösse auszugleichen. Es gibt also Verhaltensspielräume. Gleichzeitig wird versucht, die Gerichte aktiv zu geniessen. Genuss ist nicht mengenabhängig und lässt Sie aus Ihrem Autopiloten aussteigen, um auf Ihren Bauch zu hören und zu stoppen, wenn Sie satt sind.

Es lohnt sich, in einem ruhigen Moment zu überlegen, welche Situationen bei Ihnen ein unkontrolliertes Essverhalten auslöst. Ist es das Einkaufen mit Hunger, der Döner-Geruch oder das Verlassen Ihres Essrhythmus?

Wenn Sie Ihre Trigger erkennen, definieren Sie Massnahmen zum Gegensteuern. Rückfälle sind normal. Wenn Sie neue Essgewohnheiten in Ihren Alltag einüben, werden sich auch diese automatisieren!

Tipps & Tricks

- Entscheiden Sie **vor** dem Essen, was und wieviel Sie essen wollen. Denn eventuell werden Sie später durch Gespräche vom Essen abgelenkt
- Eine Entscheidungshilfe kann der Slogan sein «für mich nur das Beste». Überlegen Sie, was Ihnen von den Angeboten am besten schmeckt, davon essen Sie sicher. Alles andere können Sie gerne auch stehen lassen
- Essen Sie im Sitzen
- Schalten Sie Ess-Pausen ein
- Seien Sie zurückhaltend mit Alkohol. Alkoholische Getränke verstärken den Kontrollverlust beim Essen
- Planen Sie im Vorfeld, Ihr neues Essmuster wieder aufzunehmen



Fett-Eiweiss-Austauschtabellen

Im Folgenden werden Informationstabellen aufgeführt, die Ihnen zeigen, wieviel Gramm Fett und Protein (Eiweiss) in verschiedenen gängigen Nahrungsmitteln enthalten sind. 50 - 70 g Fett / Tag sind im Regelfall empfohlen. Dies wird benötigt, um Stoffwechselfunktionen und andere biologische Abläufe Ihres Körpers ohne Einschränkungen zu gewährleisten.

Im «echten» Leben kann sich immer wieder eine Situation ergeben, in der Sie die Richtgrösse von 50 - 70 g Fett / Tag überschreiten und Sie in der Folge unter Umständen an Fettstühlen leiden (z.B. Geburtstagsessen, Einladungen). Dann geben Ihnen die Tabellen eine Hilfestellung, in welcher Menge ein Enzympräparat (hier Creon®) eingenommen werden kann. Sollten Unsicherheiten bestehen oder im individuellen Fall Fettstühle schon bei geringeren Mengen als 50 - 70 g Fett / Tag auftreten, scheuen Sie sich nicht Ihre Ernährungsberatung nochmals anzusprechen oder Ihren behandelnden Arzt zu konsultieren.

Schauen Sie hin, gerade wenn Sie Beschwerden wahrnehmen. Oft ist es das Unbeachtete, das sich unangenehm bemerkbar macht. Mit genauem Hinschauen können Sie entweder die Menge reduzieren, ein anderes Nahrungsmittel mit einer anderen Zubereitungsart wählen oder Creon®-Enzyme im Bedarfsfall (s.o.) in der richtigen Menge dazu kombinieren. Sie haben die Wahl!





Gegrilltes Poulet

Ein Beispiel für eine typische Mahlzeit, die – sofern sie nicht täglich auf dem Menuplan steht – bei Ausnahmen wie z.B. Geburtstagsessen mit einem Enzympräparat kombiniert werden kann.

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
1 gegrilltes Poulet	1 Stk	600	100	65	200'000	8x25'000





Fleisch

Nahrungsmittel	Mengen in Stück*	Menge in Gramm*	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Pouletbrust	1 Stk	100	+	25	0	keine
Schweinskotelette	1 Stk	150	15	30	30'000	3x10'000
Rippli	1 Port	120	10	25	20'000	2x10'000
Saucenfleisch (z.B. Rindsvoressen)	1 Port	100	5	10	10'000	1x10'000
Rindsbraten	1 Port	100	5	20	10'000	1x10'000
Hackfleisch	1 Port	100	10	20	20'000	2x10'000
Leber	1 Port	100	5	20	10'000	1x10'000
Trockenfleisch	1 Port	50	+	10	0	keine
Kochschinken	2 Tranchen	50	+	10	0	keine
Salami	2-3 Tranchen	50	25	10	50'000	2x25'000
Kochspeck	2 Tranchen	50	15	10	30'000	3x10'000
Cervelat/Bratwurst	1 Stk	100	20	15	40'000	4x10'000
Poulet-Bratwurst	1 Stk	100	20	10	40'000	4x10'000
Saucisson	½ Wurst	150	65	25	130'000	4x25'000 3x10'000

*Mengen der Nahrungsmittel entsprechen dem essbaren Anteil des Lebensmittels

Die Fett- und Eiweissberechnungen sind auf 1 Dezimalstelle hinter dem Komma berechnet und zur einfacheren Handhabung auf die nächste 5-er Zahl auf- oder abgerundet.

Legende

EL : Esslöffel

IE : Internationale Einheiten, Masseinheit

ml : Milliliter

Port : Portion

Stk : Stück

+ : in Spuren vorhanden



1/2 Teller Rösti mit Spiegelei

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
½ Teller Rösti + 1 Spiegelei	1 Port	270	35	10	70'000	2x25'000 2x10'000





Fisch

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Flunder, roh	1 Port	100	+	15	0	keine
Dorsch, Egli, roh	1 Port	100	+	20	0	keine
Lachs, roh	1 Port	100	15	20	30'000	3x10'000
Fischstäbli	3 Stk	90	15	15	30'000	3x10'000
Fischknusperli	3 Stk	100	15	10	30'000	3x10'000
Thon im Wasser, abgetropft	1 Dose	160	+	40	0	keine
Thon im Öl, abgetropft	1 Dose	160	15	40	30'000	3x10'000
Crevetten	1 Port	100	+	10	0	keine
Crevettencocktail	1 Port	150	20	10	40'000	4x10'000
Miesmuscheln, essbarer Anteil	1 Port	100	5	10	10'000	1x10'000



Eier und Fleischersatzprodukte

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Hühnerei, Rührei, hart gekochtes Ei	1 Stk	60	5	10	10'000	1x10'000
Eieromelette (franz.)	1-2 Stk	150	15	15	30'000	3x10'000
Mehlomelette/ Pancakes	2-3 Stk	150	10	10	20'000	2x10'000
Tofu, nature	1 Port	100	5	10	10'000	1x10'000
Quorn	1 Port	100	+	15	0	keine
Gemüseplätzli	1 Stk	90	10	10	20'000	2x10'000



Käseschnitte

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Käseschnitte	2 Stk	200	25	30	50'000	2x25'000





Milch und Milchprodukte

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Vollmilch	1 Glas	200 ml	10	5	20'000	2x10'000
Milchdrink, 1.5% Fett	1 Glas	200 ml	5	5	10'000	1x10'000
High Protein Milk	1 Glas	200 ml	+	15	0	keine
Magerquark	1 Becher	250	+	25	0	keine
Blanc Battu	1 Becher	250	+	20	0	keine
Low carb, high Protein Joghurt	1 Becher	150	+	15	0	keine
Protein Pudding	1 Becher	200	+	20	0	keine
Mascarpone	½ Becher	125	60	5	120'000	5x25'000
Hart- und Halbhartkäse	1 Stk	50	15	15	30'000	3x10'000
Doppelrahmkäse	1 Stk	50	20	5	40'000	4x10'000
Weichkäse	1 Stk	50	10	10	20'000	2x10'000
Mozzarella	1 Kugel	120	25	25	50'000	2x25'000
Feta	½ Pack	100	20	15	40'000	4x10'000
Hüttenkäse	½ Becher	100	5	10	10'000	1x10'000
Streichkäse	1 Stk	30	5	5	10'000	1x10'000
Birchermüesli	1 Becher	300	15	5	30'000	3x10'000





1 Teller Spaghetti Carbonara und Reibkäse

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Teller Spaghetti Carbonara und Reibkäse	1 Port	400	40	30	80'000	2x25'000 3x10'000





Stärkebeilagen und Hülsenfrüchte

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Teigwaren, gekocht	6 EL	120	+	5	0	keine
Pesto Spaghetti, gekocht	1 Teller	350	20	15	40'000	4x10'000
Reis, gedämpft	6 EL	120	+	5	0	keine
Gschwellti, Salzkartoffeln	2 Stk	120	+	+	0	keine
Kartoffelgratin	1 Port	200	15	5	30'000	3x10'000
Pommes Frites	30 Stk	100	30	5	60'000	2x25'000 1x10'000
Polenta, Hirse, gekocht	6 EL	120	+	+	0	keine
Kichererbsen Konserve, abgetropft	½ Dose	120	+	10	0	keine
Ruchbrot	1 Scheibe	50	+	5	0	keine
Gipfeli	1 Stk	40	10	5	20'000	2x10'000
Proteinbrot	1 Scheibe	50	5	10	10'000	1x10'000



1 Teller Schnitzel Pommes Frites

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Schnitzel mit Pommes Frites	1 Port	300	40	30	80'000	2x25'000 3x10'000





Fertiggerichte

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Käsesandwich	1 Stk	150	10	10	20'000	2x10'000
Salamisandwich	1 Stk	150	10	10	20'000	2x10'000
Cremesuppe	1 Schale	300	15	0	30'000	3x10'000
Cordonbleu	1 Stk	180	30	45	60'000	6x10'000
Brätkügel mit Rahmsauce und Reis	1 Port	430	20	30	40'000	4x10'000
Pizza, rund	1 Stk	350	25	40	50'000	2x25'000
Döner	1 Stk	360	20	40	40'000	4x10'000
Hot Dog	1 Stk	140	10	15	20'000	2x10'000
Lasagne mit Fleisch	1 Port	350	25	35	50'000	2x25'000
Thai Curry mit Poulet und Reis	1 Port	400	25	25	50'000	2x25'000
Äplermakkaronen	1 Port	450	40	25	80'000	2x25'000 3x10'000
Riz Casimir	1 Port	420	15	30	30'000	3x10'000





Salzige Snacks

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Chips	1 Hand voll	30	10	+	20'000	2x10'000
Chips, fettreduziert	1 Hand voll	30	5	+	10'000	1x10'000
Nachos mit Käse	8 Stk	110	20	10	40'000	4x10'000
Blätterteigstangen	3-4 Stk	30	10	+	20'000	2x10'000
Grissini	4-5 Stk	30	5	5	10'000	1x10'000
Erdnussflips	1 Hand voll	30	5	5	10'000	1x10'000
Popcorn	1 Hand voll	30	+	5	0	keine
Erdnüsse, gesalzen	2 EL	30	15	5	30'000	3x10'000
Nüsse	1 Hand voll	60	30	10	60'000	2x25'000 1x10'000





Süsses

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Schokolade	2 Reiheli	25	10	+	20'000	2x10'000
Rahmglace	1 Kugel	50	5	+	10'000	1x10'000
Sorbet, Wasserglace	1 Kugel	50	0	+	0	keine
Brunslì	3 Stk	25	5	5	10'000	1x10'000
Schoggistängeli	1 Stk	30	10	5	20'000	2x10'000
Karamel-Schoko-Riegel	1 Stk	50	10	+	20'000	2x10'000
Linzertorte	1 Stk	80	20	5	40'000	4x10'000
Schwarzwäldertorte	1 Stk	100	15	5	30'000	3x10'000
Tiroler-Cake	1 Stk	50	10	5	20'000	2x10'000
Rüebli torte	1 Stk	100	15	10	30'000	3x10'000
Cremeschnitte	1 Stk	80	15	5	30'000	3x10'000
Berliner	1 Stk	70	10	5	20'000	2x10'000
Nussgipfel	1 Stk	90	25	5	50'000	2x25'000
Russenzopf	1 Stk	40	5	5	10'000	1x10'000
Spitzbueb, mittelgross	1 Stk	25	5	+	10'000	1x10'000
Madeleine	1 Stk	25	5	+	10'000	1x10'000



Brownie

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Brownie	1 Stk	70	20	5	40'000	4x10'000





Sichtbare Fette

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Oliven-, Frittier-, Rapsöl	1 EL	10	10	0	20'000	2x10'000
Ghee	1 EL	10	10	0	20'000	2x10'000
Kokosfett	1 EL	10	10	+	20'000	2x10'000
Butter	1 EL	10	10	+	20'000	2x10'000
Margarine	1 EL	10	10	+	20'000	2x10'000
Halbfettmargarine	1 EL	10	5	+	10'000	1x10'000
Halbfettbutter	1 EL	10	5	+	10'000	1x10'000
Portion Schlagrahm	1 EL	10	5	+	10'000	1x10'000



Saucen

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Rahmsauce	5 EL	50	5	+	10'000	1x10'000
Sauce Hollandaise	5 EL	50	10	+	20'000	2x10'000
Tartarsauce	5 EL	50	20	+	40'000	4x10'000
Mayonnaise	5 EL	50	40	+	80'000	2x25'000 3x10'000
Light Mayonnaise	5 EL	50	20	+	40'000	4x10'000
Salatsauce französisch	5 EL	50	25	+	50'000	2x25'000
Salatsauce italienisch	5 EL	50	25	+	50'000	2x25'000

Frühstückscerealien

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Getreideflocken (z.B. Haferflocken)	4 EL	30	+	5	0	keine
Cornflakes	6 EL	40	+	5	0	keine
Knuspermüsli	4 EL	40	5	5	10'000	1x10'000
Schoko Cerealien	4 EL	40	+	5	0	keine

Brotaufstriche

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Nuss-Nougat-Creme	1 Port	15	5	+	10'000	1x10'000
Erdnussbutter	1 Port	15	10	5	20'000	2x10'000
Fruchtkonfitüre	1 Port	25	+	+	0	keine
Honig	1 Port	25	0	+	0	keine
Leberwurstaufstrich	1 Port	25	5	+	10'000	1x10'000
Thonaufstrich	1 Port	25	5	5	10'000	1x10'000
Vegi-Aufstrich	1 Port	25	5	+	10'000	1x10'00





Gemüse und Früchte

Nahrungsmittel	Mengen in Stück	Menge in Gramm	Gramm Fett	Gramm Protein	IE Lipase	Einheiten Creon®
Gemüse, roh	1 Hand voll	120	+	+	0	keine
Früchte, roh	1 Hand voll	120	+	+	0	keine
Antipasti in Öl, abgetropft	6 EL	100	15	5	30'000	3x10'000
Oliven, entsteint	5-6 Stk	30	5	+	10'000	1x10'000
Avocado	1 Stk, essbarer Anteil	170	25	5	50'000	2x25'000



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage

Diese Broschüre richtet sich an Patienten nach einem bariatrischen Eingriff denen eine Therapie mit Creon verschrieben oder empfohlen wurde. Sollten Sie zusätzliche Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

Viatrix Pharma GmbH
Turmstrasse 24
6312 Steinhausen

T 041 768 48 48
www.viatrix.ch