



MEALSIZER® UND ESSEN NACH EINER BARIATRISCHEN OP

Mealsizer® ist ein Hilfsmittel, um nach einer bariatrischen Operation zum Mittag- und Abendessen eine passend große und ausgewogene Portion zu essen. Mealsizer® bemisst die Portionsgröße, die Ihnen empfohlen wird zu essen und wurde von einer Ernährungsberaterin auf Grundlage der Empfehlungen der schwedischen nationalen Lebensmittelbehörde (gemäß den Nordischen Ernährungsempfehlungen) und dem Tellermodell entwickelt. Mealsizer entspricht zudem den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



Ernährung nach Übergewichtschirurgie

Für Ihr Wohlbefinden und damit Sie das Ergebnis von Ihrem Magenbypass oder Schlauchmagen beibehalten, sind gute Ernährungsgewohnheiten wichtig. In den ersten Wochen nach der Operation ist der Magen sehr empfindlich. Befolgen Sie die Ernährungsratschläge zu Flüssignahrung und pürierten Speisen, die Sie von der Klinik erhalten haben. Nach einigen Wochen werden Sie normale Speisen in kleinen Portionen gleichmäßig über den Tag hinweg verteilt essen. Sie müssen am Tag 5–6 Mahlzeiten essen, drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischengerichte. Überspringen Sie niemals eine Mahlzeit.

Portionsgröße

Es ist individuell stark unterschiedlich, wie groß nach ein paar Monaten eine normale Portion für Sie sein wird, auch der Fettgehalt der Mahlzeit spielt für die Portionsgröße eine Rolle. Es ist sehr wichtig, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers hören und aufhören zu essen, sobald Sie Sättigung spüren. Zu viel Essen kann zu plötzlicher Übelkeit und Schwindel, dem sog. Dumping führen, siehe unten.

Essen Sie langsam und kauen Sie die Speisen

Der Magen hat die Aufgabe, das, was wir essen aufzuschließen und zu verarbeiten. Nach einer Magenbypass oder Schlauchmagen-OP funktioniert die Verarbeitung schlechter. Um dem Magen die Arbeit zu erleichtern, müssen Sie das Essen länger als üblich kauen. Zerkleinern Sie die Speisen und essen Sie langsam. Es ist gut, wenn Sie die Mahlzeit auf eine Dauer von ca. 20 Minuten ausdehnen können.

Getränke

Den meisten Personen wird geraten, in den ersten zwei Monaten nichts zum Essen zu trinken. Sie können stattdessen bis zum Essen trinken oder nach der Mahlzeit eine halbe Stunde warten. Es gibt jedoch keine Studien, die zeigen, dass man zunimmt, wenn man zum Essen etwas trinkt. Einige Menschen haben Dumping-Beschwerden, wenn sie zum Essen trinken, verringern Sie in diesem Fall einfach die Menge. Der Körper benötigt 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Trinken Sie langsam und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke. Wenn Ihnen die Kohlensäure im Mineralwasser Beschwerden verursacht, gießen Sie das Wasser in ein Glas und lassen es eine Weile stehen.

Dumping

Dumping ist ein Symptom, das auftreten kann, wenn Sie zu schnell oder zu viel essen. Dieses Symptom kann auch von zu kalorienreicher Kost, sowohl zu zuckerreich als auch zu fettreich, herrühren. Oftmals führen Lebensmittel wie Sahneis, Torten, Fastfood, fette Saucen zu Dumping. Eventuell verspüren Sie Übelkeit, Sie werden müde, haben kalte Schweißausbrüche und Herzrasen. Dumping ist nicht gefährlich, es wird jedoch als sehr unangenehm empfunden.

Nahrungsergänzungsmittel

Auch wenn Sie nährstoffreiche Lebensmittel verwenden fällt es schwer, eine ausreichende Menge bestimmter Vitamine und Mineralstoffe zu erreichen. Um die Nährstoffzufuhr sicherzustellen müssen Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Befolgen Sie die Anweisungen, die Sie von der Klinik erhalten haben.

Beugen Sie Verstopfung vor

Nach einer Operation gegen Übergewicht kann der Magen träge werden. Beugen Sie Verstopfung vor, indem Sie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse essen und Wasser trinken. Trinken Sie alle eineinhalb Stunden mindestens ein halbes Glas Wasser. Pürierte Backpflaumen helfen, den Darminhalt

geschmeidiger zu machen. Denken Sie zudem daran, sich zu bewegen – Bewegung fördert die Arbeit des Magens.

Auswahl der Lebensmittel

Es ist schwierig, den Körper nach einer bariatrischen Operation mit allen Nährstoffen zu versorgen. Deshalb ist es besonders wichtig Speisen zu wählen, die proteinreich sind, eine hohe Fettqualität haben und viel Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Protein

- Essen Sie bei jeder Mahlzeit proteinreiche Lebensmittel, am besten auch bei den Zwischenmahlzeiten.
- Gute Proteinquellen sind unverarbeitetes Fleisch, Fisch, Huhn, Pute, Quorn, Sojaprodukte, Eier, Milch, Joghurt, Hüttenkäse und Quark.
- Wählen Sie möglichst Produkte mit hohem Anteil an Vollkorn und Ballaststoffen, fettarme Fleischprodukte, Käse mit 17 % Fettgehalt und Milch und Joghurt mit reduziertem Fettgehalt.
- Wenn Sie eine Laktoseempfindlichkeit haben, verwenden Sie laktosefreie Milchprodukte.



Vollkorn

- Verwenden Sie überwiegend Vollkornbrot, Vollkornflocken, Getreide und Nudeln aus Vollkorn und mit Ballaststoffen.
- Vollkornprodukte sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.



Obst und Gemüse

- Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse.
- Obst und Gemüse eignen sich gut zum Frühstück und für Zwischenmahlzeiten.
- Im ersten Monat sollten Sie Äpfel und Birnen schälen.
- Sorgen Sie für Abwechslung und essen Sie verschiedene Arten von Gemüse und Wurzelgemüse.
- Es spielt keine Rolle, ob Sie das Gemüse kochen, im Wok garen, im Ofen backen oder roh essen, keines davon ist besser oder schlechter. Es geht darum, was für Sie persönlich am besten ist.
- Rohes Gemüse muss besonders lange gekaut werden.
- Es ist normal, dass man in den ersten Monaten bestimmte Arten schwer verdauliches Obst und Gemüse nicht verträgt, siehe unten.



Fett

- Sie benötigen täglich eine kleine Menge hochwertiges Fett.
- Verwenden Sie Halbfettmargarine auf dem Brot und braten Sie in flüssiger Margarine oder einem Pflanzenöl, zum Beispiel Rapsöl.
- Geben Sie einige Tropfen Öl oder Vinaigrette auf das Gemüse und essen Sie ruhig fettreiche Fische und Avocado.



Vorsicht bei bestimmten Lebensmitteln

Bestimmte Lebensmittel sind in den ersten Monaten nach der Operation oftmals schwer verdaulich. Dies gilt für faserreiche und klebrige Lebensmittel. Beispiele für Lebensmittel, die oftmals schwer verdaulich sind, sind Nüsse, Mandeln, Kokosnuss, Popcorn, Chips, Taco Shells, Weißbrot, klebriger Reis, Zitrusfrüchte, Brokkolistrünke, Rhabarber, Ananas, Mais, Erbsen und konservierte Pilze.



So verwenden Sie Mealsizer® nach einer bariatrischen OP

Nach einer Magenbypass oder Schlauchmagen-OP ist gutes Essen in gleichmäßig über den Tag verteilten Portionen wichtig. Zu wenig Nahrung oder Essen mit der falschen Zusammensetzung können zu Mangelernährung und/oder Heißhunger auf Süßes führen. Zu große Portionen können Dumping-Symptome auslösen.

Mealsizer® ist nach einer bariatrischen Operation ein Hilfsmittel, um beim Mittag- und Abendessen angemessen große und ausgewogene Portionen zu essen. Mealsizer® misst die für Sie zum Essen empfohlene Portionsgröße ab. Es ist wichtig, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers hören und aufhören zu essen, wenn Sie sich satt fühlen.

Die Maße entsprechen den drei Teilen des Tellermodells – proteinreiche Lebensmittel, kohlenhydratreiche Lebensmittel und Gemüse. Mealsizer wurde von einer Ernährungsberaterin berechnet, um die richtige Menge an Energie und Nährstoffen für eine Mahlzeit für den Energiebedarf einer Person mit normaler Aktivität auf Grundlage der nordischen Ernährungsempfehlungen (Empfehlungen der schwedischen Behörde für Lebensmittel) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu liefern.

Das Proteinmaß (das kleinste Maß)

- Mit dem Proteinmaß messen Sie eine Portion proteinreicher Lebensmittel, wie etwa Fleisch, Fisch, Huhn, Pute, Milchprodukte, Eier, Quorn und Sojaprodukte ab.
- Verwenden Sie vor allem unverarbeitetes Fleisch und essen Sie möglichst zwei bis drei Mal in der Woche Fisch.
- **Ziehen Sie proteinreiche Speisen anderen Lebensmitteln vor, - es ist wichtig, dass Sie ausreichend mit Protein versorgt werden.**



Das Kohlenhydratmaß (das mittlere Maß)

- In das Kohlenhydratmaß legen Sie zubereitete kohlenhydratreiche Lebensmittel, wie beispielsweise Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Quinoa, Perl-Emmer, Couscous oder anderes Getreide.
- Sorgen Sie bei den Kohlenhydratquellen für Abwechslung und wählen Sie in erster Linie Vollkornprodukte.
- Beachten Sie, dass das Maß die maximale Menge für eine Portion angibt.
- **Lassen Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel auf dem Teller liegen, sobald Sie sich satt fühlen.**



Das Gemüsemaß (Die größte Maß)

- Das Gemüsemaß wird mit gekochtem, im Ofen geröstetem, im Wok gegartem oder rohem Gemüse und Wurzelgemüse gefüllt.
- Rohes Gemüse und Wurzelgemüse müssen Sie besonders gut kauen.
- Stellen Sie sich eine farbenfrohe Mischung zusammen und verwenden Sie verschiedene Arten von Gemüse und Wurzelgemüse.
- **Achten Sie auf die Signale des Körpers und lassen Sie Gemüse auf dem Teller liegen, wenn Sie anfangen, sich satt zu fühlen.**



Gehen Sie folgendermaßen vor

Teilen Sie das Essen in kleinere Stücke. Befüllen Sie das Maß bis zum Rand mit zubereitetem Essen, es darf nicht über das Maß hinausragen. Legen Sie das Essen auf den Teller. Essen Sie langsam und kauen Sie das Essen sorgfältig. **Wenn es Ihnen schwerfällt, die ganze Portion zu essen, essen Sie vor allem die proteinreichen Lebensmittel. Lassen Sie Essen auf dem Teller liegen, wenn Sie anfangen, sich satt zu fühlen.**

Beispiel für das Essen an einem Tag mit Mealsizer nach einer bariatrischen Operation:

| | |
|--------------------|---|
| Frühstück | Das Kohlenhydratmaß mit Milch (max. 1,5 %) oder Naturjoghurt, 2 EL Müsli und feingehackter Kiwi. |
| Snacks | 1 Scheibe Knäckebrot mit Halbfett-Margarine, proteinreicher Brotbelag, wie zum Beispiel Ei und Tomate. |
| Mittagessen | Hackfleischsauce mit Vollkornnudeln und kurz gekochten Brokkoliröschen. <i>Portionsgröße entsprechend dem Mealsizer-Maß.</i> |
| Snacks | Das Proteinmaß mit Hüttenkäse und ein halbes Proteinmaß voll Beeren. |
| Abendessen | Im Ofen gebackener Lachs mit Kartoffelpüree und gekochten, gemixten Karotten. <i>Portionsgröße entsprechend dem Mealsizer-Maß.</i> |
| Abendsnacks | Magermilch/Naturjoghurt/Smoothie oder ein Knäckebrot mit proteinreichem Brotbelag. |

Vorschläge für das Frühstück

- Das Kohlenhydratmaß mit Magerjoghurt Natur mit 1 EL Müsli und einem halben Proteinmaß voll Beeren.
- Das Proteinmaß mit Hafergrütze gefüllt, mit ½ geriebenem Apfel und einem kleinen Glas (100–150 ml) Magermilch oder Milch mit 1,5 % Fettanteil.
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit streichbarer Leberpastete und Gurke. Ein Kohlenhydratmaß voll Magermilch.
- Ein kleines Glas (150 ml) Smoothie und 1 Scheibe Knäckebrot mit Halbfettmargarine und proteinreichem Belag.
- 1 Scheibe Knäckebrot, Halbfettmargarine, Käsescheibe und Paprikaring. Rührei aus 1 Ei und 1 EL Milch.

Vorschläge für Zwischengerichte

- Das Proteinmaß voll Hüttenkäse mit einem halben Proteinmaß voll Beeren.
- 1/2 Avocado mit einem halben Proteinmaß voll Hüttenkäse.
- 1–2 Vollkorn Skorpa mit Streichkäse mit 17 % Fett.
- Ein kleines Glas (150 ml) Smoothie aus Quark natur, Milch mit 0,5 % Fettanteil und einem kleinen Stück Banane und Beeren gemixt.
- 1 Scheibe Knäckebrot mit Halbfettmargarine und gekochtem, in Scheiben geschnittenem Ei.

*Hinweis! Sie haben von der Klinik **spezielle Ratschläge** dazu erhalten, was Sie in den ersten zwei Monaten essen und was Sie vermeiden sollten. Die Ratschläge in diesen Angaben beziehen sich auf die Zeit nach diesen ersten zwei Monaten.*

*Folgen Sie @mealsizer auf [Instagram](#) und/oder [Facebook](#),
dort können Sie Tipps zur Verwendung von Mealsizer*