



Kostaufbau nach Magenbypass/Gastric Sleeve

<p>Phase B0 (Tee, Wasser) 1.-2. postoperativer Tag</p>	<p>Nach der Operation bekommen Sie Phase B0, d.h. nur Getränke in Form von ungesüsstem Tee, Mineralwasser ohne Kohlensäure – nicht mehr als 50ml pro Schluck</p>
<p>Phase B1 (flüssig) 1. postoperative Woche</p>	<p>Tägliche Flüssigkeitszufuhr 1.5l, besser 2l <u>Flüssige Kost für 1 Woche</u> mit Suppen, Naturejoghurt, fettreduzierte Milch, Buttermilch usw. → Eine Anreicherung mit mind. 30g Fresubin Protein Powder wird empfohlen</p>
<p>Phase B2 (breiig) 2. postoperative Woche</p>	<p>Tägliche Flüssigkeitszufuhr 1.5l, besser 2l <u>Breiige Kost für 2 Wochen</u> mit Suppen, Naturejoghurt, Griessbrei, Polenta, Kartoffelstock, Rührei, Quark, Hüttenkäse usw. + 1 KL Rapsöl pro Mahlzeit → Eine Anreicherung mit mind. 20g Fresubin Protein Powder wird empfohlen</p>
<p>Phase B3 (weich, gewüfelt) Ab 4. postoperative Woche</p>	<p>Tägliche Flüssigkeitszufuhr 1.5l, besser 2l <u>Weiche, gewüfelte Kost für 1 Woche</u> mit Salzkartoffeln, weich gekochten Teigwaren, Hackfleisch, Pouletgeschnetzeltes, Fischfilet, gekochtes Ei usw. + 1 KL Rapsöl pro Mahlzeit → Zuerst Eiweissreiches essen, sehr gut kauen, nicht gleichzeitig essen und trinken, bei Sättigungsgefühl Mahlzeit beenden</p>

<p>Phase B4 (Umstellung auf Normalkost)</p> <p>Ab 5. postoperative Woche</p>	<p>Tägliche Flüssigkeitszufuhr 1.5l, besser 2l</p> <p><u>Umstellung auf „Normalkost“</u>, schrittweises Ausprobieren von Brot, Fleisch, Gemüse roh, Salat usw. + 1 KL Rapsöl pro Mahlzeit</p> <p>→ Zuerst Eiweissreiches essen, sehr gut kauen, nicht gleichzeitig essen und trinken, bei Sättigungsgefühl Mahlzeit beenden</p>
<p>Grundsätzliches</p>	<p>Die Anzahl empfohlener Mahlzeiten und der Menge an Fresubin Protein Powder wird individuell mit Hilfe der Ernährungsberatung festgelegt.</p>