

Checkliste Verhaltensregeln nach Magenbypass oder Sleeve:

Beachten Sie folgende Verhaltensregeln für eine gute Verträglichkeit:

Langsam Essen und gründliches Kauen sind die Voraussetzungen für eine gute Verträglichkeit der Speisen.

- ✓ Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- ✓ Essen Sie nur, wenn Sie für eine Hauptmahlzeit ausreichend Zeit haben (mindestens eine halbe Stunde), denn eine Mahlzeiteinnahme kann bis zu einer Stunde dauern.
- ✓ Vermeiden Sie Hektik und Stresssituationen beim Essen.
- ✓ Konzentrieren Sie sich auf das Essen und gehen Sie keiner Nebenbeschäftigung wie Fernsehen, Lesen, etc. nach.
- ✓ Nehmen Sie erst einen neuen Bissen in den Mund, wenn Sie vollständig geschluckt haben.
- ✓ Gutes Kauen ist besonders wichtig. Kauen Sie jeden Bissen 20 Mal, bevor Sie ihn schlucken.
- ✓ Nehmen Sie kleine Bissen und kleine Schlucke zu sich.
- ✓ Für den einfacheren Umgang mit der reduzierten Menge empfiehlt sich das Essen mit kleinem Geschirr und Besteck.

Geregelte Mahlzeiten verhindern das Aufkommen von Heisshunger und somit von möglichem unkontrolliertem und zu schnellem Essen.

- ✓ Planen Sie drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten ein.
- ✓ Beginnen Sie beim Essen immer mit der Eiweisskomponente.
- ✓ Verteilen Sie die Mahlzeiten regelmässig über den ganzen Tag.
- ✓ In der Nahrungsaufbauphase 100g pro Mahlzeit berechnen, in der Langzeiternährung auf max. 180g pro Mahlzeit steigern.
- ✓ Süsses oder Salziges sollte immer als Dessert nach einer Hauptmahlzeit konsumiert werden und nicht mehr als 10-12g wiegen.

Der verkleinerte Magen kann nur eine kleine Nahrungsmenge aufnehmen und es tritt sehr rasch ein Sättigungsgefühl ein.

- ✓ Beenden Sie die Mahlzeit, sobald ein Sättigungsgefühl spürbar ist.
- ✓ Trennen Sie Essen und Trinken strikt voneinander.
- ✓ Trinken Sie spätestens 15 Minuten vor der Mahlzeit und frühestens 30 Minuten nach der Mahlzeit.
- ✓ Keine Kohlensäure, ungezuckerte Getränke wählen, wenig Koffein konsumieren. Mind. 1.5 Liter täglich trinken.