

# 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.