

Klinik / Praxis



Patientendaten:

Folgende Operation wurde durchgeführt:

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, liebe Eltern,

bei Ihnen/Ihrem Kind wurde eine Operation am Magen und/oder Dünndarm durchgeführt, welche die Nahrungsaufnahme regulieren und Sie dadurch bei der Gewichtsreduktion unterstützen soll (sog. Adipositas-Chirurgie). Für einen langfristigen Erfolg der Operation sind einige Regeln zu beachten. Diese Informationen sollen Ihnen das Wissen vermitteln, um sich auf das Leben nach einer Adipositas-Operation einzustellen.

Ihr Arzt wird Ihnen auch Informationen geben, ob in Ihrer individuellen Situation andere oder zusätzliche Verhaltensregeln notwendig sind.

URSACHEN/AUSWIRKUNGEN DER FETTLAIBIGKEIT

Adipositas (Fettleibigkeit) ist eine Zivilisationskrankheit, verursacht durch falsches Ernährungsverhalten und mangelnde Bewegung, selten durch andere Erkrankungen (genetische Faktoren, Hormonstörungen etc.). Starkes Übergewicht verursacht Folgeerkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus, Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, vorzeitigen Gelenkverschleiß, welche die Lebensqualität stark einschränken und die Lebenserwartung verkürzen können.

Durch eine Operation am Magen und/oder Dünndarm, welche die Nahrungsaufnahme reguliert und den Appetit verringert, soll ein deutlicher Gewichtsverlust erzielt und damit das Risiko für Folgeerkrankungen effektiv gesenkt werden.

Ziel ist es, ein verändertes Bewusstsein für die Ernährung und den eigenen Körper zu schaffen, denn nur so können langfristige Erfolge erreicht werden. Die Mitarbeit des Patienten ist daher für den Behandlungserfolg von großer Bedeutung.

VERHALTEN IM ALLTAG

Ernährungsumstellung:

Nach dem Eingriff kommt es im ersten Jahr in der Regel zu einer **Verringerung des Ausgangsgewichts** um 30-60%. Dies hängt von der Art des Eingriffs und der Mitarbeit des Patienten ab.

Aufgrund der veränderten Anatomie im Magen-Darm-Trakt müssen die **Essgewohnheiten** grundlegend geändert werden. Durch die Verkleinerung des Magens können Sie nur noch kleine Portionen zu sich nehmen und das **Sättigungsgefühl** setzt schneller ein. Eine zu hastige und umfangreiche Nahrungsaufnahme führt meist zum Erbrechen.

Nach der Operation ist es wichtig, das Essverhalten zu ändern. Kauen Sie gründlich, um eine Blockade des Magen-Darm-Traktes durch zu große Speisebrocken zu vermeiden, und verzichten Sie auf die Zufuhr von kalorienreicher flüssiger bzw. breiiger Nahrung, wie Süßgetränke, Eiscreme und Pudding. Grundsätzlich sollten Sie sich eiweißreich und möglichst fettarm ernähren.

Sportliche Betätigung:

Um dauerhaft Gewicht zu verlieren und das Zielgewicht zu halten, ist sportliche Betätigung unabdingbar. Nach der Operation sollten Sie langsam mit dem Sport beginnen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportarten er Ihnen speziell empfiehlt.

NACHSORGE

Je nach Operationsmethode werden Sie für eine Dauer von mehreren Wochen schrittweise wieder an eine normale Nahrungsaufnahme gewöhnt. In der Regel können Sie für einige Zeit nach dem Eingriff nur **flüssige bzw. pürierte Speisen** zu sich nehmen. Nach Abschluss der Wundheilung am Magen/Darm wird die Ernährung nach und nach auf ein normales Maß gesteigert. Ihr Ernährungsberater wird einen individuellen Ernährungsplan für Sie zusammenstellen.

Während des Kostaufbaus können sich **Nahrungsunverträglichkeiten** (z. B. Laktoseintoleranz) herausstellen, die vor dem Eingriff nicht bestanden haben. Hier hilft das Führen eines Ernährungstagebuches, um eventuelle unverträgliche Lebensmittel ausfindig zu machen und die Ernährung dementsprechend zu ändern.

In vielen Fällen ist für einige Wochen die Einnahme von **Medikamenten** (Protonenpumpenhemmer) zum **Schutz des Magens** und der Vorbeugung eines Magengeschwürs erforderlich.

Um den Erfolg der Operation überprüfen und ggf. auftretende Komplikationen bzw. Mangelerscheinungen frühzeitig erkennen zu können, sind regelmäßige **Nachuntersuchungen** notwendig. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus findet in der Regel zunächst nach 2-4 Wochen eine Kontrolluntersuchung statt. Weitere Nachsorgetermine folgen im ersten Jahr in einem Abstand von etwa 3 Monaten. Danach können die Intervalle für die Termine der individuellen Situation angepasst werden. Eine lebenslange regelmäßige Kontrolle durch den Hausarzt ist nach einer Adipositas-Operation jedoch unabdingbar.

