



Eiweiß

Es wird empfohlen nach der Operation **mindestens 60 g Eiweiß/Tag** zuzuführen (**max. 120 g/Tag**). Um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten, empfiehlt sich zusätzlich zu einer eiweißbetonten Ernährung, die ergänzende Einnahme von Proteinpulver (max. 30 g pro Mahlzeit bzw. pro Tag).

Verwendung:

Beginnen Sie mit dem Proteinpulver **ab der 3. Woche nach OP**.

Ergänzen Sie Ihre eiweißreiche Ernährung mit **1 Eiweiß-Shake pro Tag**. Lösen Sie **ca. 20-30 g Eiweißpulver in ca. 150-200 ml Wasser oder fettarmer Milch** auf, am besten mit einem Shaker oder Mixer. Fügen Sie den Eiweißshake Ihrem Essen hinzu oder kombinieren ihn mit Fruchtmus (ohne Zuckerzusatz) oder frischen Früchten.

Eine Eiweiß-Shake mit max. 30 g Eiweißpulver ist als Mahlzeit zu bewerten. Die Menge kann auch auf verschiedene Mahlzeiten verteilt werden (z.B. Kaffee mit Eiweißpulver).

Bewertungskriterien für gute Proteinpräparate sind:

1. hoher Eiweißgehalt (über 80 g pro 100 g)
2. hohe Biologische Wertigkeit, z.B. Molkenprotein (Whey-Protein)
3. niedrigen Zucker- und Fettgehalt (jeweils < 1 g)
4. wenige Zusatzstoffe

Mögliche Produkte können sein: (testen Sie mit **Probepaket**en die Verträglichkeit)

Pure Whey Eiweiß (FitForMe) – neutral, Vanille oder Erdbeere, www.fitforme.de

Adozan Eiweiß Pulver (WLS Products) – neutral, www.wlsproducts.de

Whey (Bariatric Advantage) – neutral, www.bariatricadvantage.eu

Celebrate ReBuild (Celebrate Vitamins) – verschiedene Geschmacksrichtungen,
www.celebratevitamins.de

Fresubin Protein Pulver (Fresenius Kabi) – neutral, www.fresenius-kabi.com