



Supplementation von Vitaminen/Mineralstoffen nach OP

Durch die geringe Nahrungsaufnahme (Schlauchmagen), sowie die zusätzliche Ausschaltung von Dünndarmabschnitten (Magenbypass), kann eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen nach der Operation nicht sichergestellt werden.

Es wird die **tägliche Einnahme** von folgenden Präparaten empfohlen:

- **1 x Multivitamin (MVI) +**
- **2 x Calcium/Vitamin D**

Die Einnahme sollte **3 Wochen nach Operation** beginnen.

Die genaue Dosierung ist abhängig von den verwendeten Produkten und wird mit Ihnen stationär und im Rahmen der Nachsorge besprochen.

Einige Firmen bieten Supplemente speziell nach Magenoperationen an:

- Fit For Me – www.fitforme.de
- Celebrate Vitamins - www.celebratevitamins.de
- Bariatric Advantage - www.bariatricadvantage.eu
- WLS-Products – Bariatric Fusion – www.wls-products.de

Die Produkte gibt es in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, verschiedenen Einnahmeformen (als Kapsel, Kautablette oder Pulver) und zum Teil auch mit Eisen/ohne Eisen bzw. mit Calcium/ohne Calcium.

Wir empfehlen die **Bestellung von Probepaketen**, um die individuelle Verträglichkeit auszutesten.



Produkte aus der Drogerie sind meist niedriger dosiert und müssen in größerer Menge eingenommen werden,
z.B. 2 x Multivitaminpräparat (200 % RDA) und 3 x Calcium/Vitamin D.

Hinweise zur Einnahme:

- Wir empfehlen die Einnahme des Multivitaminpräparats am Morgen und die Einnahme von Calcium/Vitamin D am Nachmittag und am Abend.
- Zur verbesserten Aufnahme sollte nicht mehr als 500 mg Calcium auf einmal zugeführt werden. Die zweite/dritte Calciumtablette sollte daher zeitlich versetzt eingenommen werden.
- Wir empfehlen Produkte aus Calciumcitrat. Diese kann der Körper besser aufnehmen als Calciumcarbonat.

Die erste Laborkontrolle beim Kooperationsarzt oder Hausarzt empfehlen wir 8-12 Wochen nach Operation. Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin.

Bitte beachten Sie: Die Finanzierung der Supplementation ist eine **Eigenleistung** und wird nicht von den Krankenkassen übernommen.

Empfehlungen aus der S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas (verkürzter Auszug)

	Schlauchmagen	Magenbypass
Calcium	1200-1500 mg/d	
Vitamin D	Mind. 3000 IU/d, Serumkonzentration > 30 ng/ml	
Vitamin B12	Oral: 1000 µg/d i.m. 1000-3000 µg/d alle 3-6 Monate	
Folsäure	MVM-Präparat 2x/d	600 µg/d
Vitamin B1	MVM-Präparat 2x/d	
Vitamin A	MVM-Präparat 2x/d	
Vitamin E, K	MVM-Präparat 2x/d	
Eisen	MVM-Präparat 2x/d	50 mg/d