

Warum Präoperative Diät?

Sie können Ihr OP Risiko deutlich verringern, indem Sie bereits vor der Operation Gewicht abnehmen und das Lebert Volumen reduzieren.

Führen Sie bitte **14 Tage** vor Ihrem OP-Termin eine kalorienreduzierte (ca. 900 kcal/ Tag), kohlenhydratreduzierte, proteinbetonte (ca. 120 g/ Tag) Ernährung nach unseren Vorgaben durch.

Bei einem **BMI von 60 kg/m²** und mehr führen Sie bitte die Diätphase über **4 Wochen** durch.

Für Menschen mit Diabetes

Falls Sie blutzuckersenkende Tabletten einnehmen oder Insulin spritzen, besprechen Sie die Anpassung Ihrer Medikamente bzw. Insulindosis mit dem Arzt.

Durch die Gewichtsabnahme sowie die deutlich reduzierte Kalorien- und Kohlenhydratzufuhr kann nach ärztlicher Absprache die Dosierung in der Regel reduziert oder Medikamente bzw. Insulin pausiert oder abgesetzt werden.

Frühstück

Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett
20 g Proteinpulver*

Zweites Frühstück

Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett
20 g Proteinpulver*

Mittagessen

Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett
20 g Proteinpulver*

Nachmittag

Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett
20 g Proteinpulver*

Abendessen

Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett
20 g Proteinpulver*

*z.B. Sportness Eiweiß 90 oder Layenberger Lowcarb (beide erhältlich in Drogeriemärkten) oder Impact Whey Protein (myprotein.com) oder vergleichbare Produkte mit mind. 80 g Proteingehalt pro 100 g Pulver.

Nehmen Sie außer den Proteinshakes KEINE weiteren Mahlzeiten zu sich.

Getränke

Trinken Sie täglich mind. 2 Liter kalorienfreie Getränke über den Tag verteilt (Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Tee, maximal 2 Tassen Kaffee ohne Milch und Zucker).

Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, zuckerhaltige Softdrinks und Energydrinks sowie Light-Getränke sollten NICHT getrunken werden.

Vermeiden Sie jeglichen Alkoholkonsum.

Bekannte Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz)

Bei bekannter Lactoseintoleranz verwenden Sie bitte fettarme, lactosefreie Milch. Sollten Sie dennoch Beschwerden haben (Blähungen, Durchfälle), verwenden Sie auch ein lactosefreies Proteinpulver (z.B. Soja Protein Isolat (myprotein.com) oder Veganes Proteinpulver 6k (nutri-plus.de) oder vergleichbare Produkte mit mind. 80 g Proteingehalt pro 100 g Pulver.

Sollten bei Ihnen weitere Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien bekannt sein, die Ihnen die Durchführung der präoperativen Diät erschweren, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Auch für alle weiteren Fragen, die die präoperative Diät betreffen, stehen wir gerne zur Verfügung (Kontakt umseitig).

Unser Team

Das Ernährungsteam des Klinikums Stuttgart besteht aus Diätassistentinnen, Ökotrophologinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen mit zusätzlichen Qualifikationen in den Bereichen Adipositas, Diabetes mellitus, Nephrologie und Onkologie sowie weiteren Fachgebieten.

Wir bieten allen Patienten, Angehörigen und Interessierten eine individuelle, fachlich fundierte, produktneutrale und praxisnahe Ernährungsberatung.

Unser Angebot für Sie nach einer adipositaschirurgischen Maßnahme

Ernährungsschulung nach adipositaschirurgischem Eingriff (z.B. nach Schlauchmagen oder nach Magenbypass), solange Sie stationär in der Klinik sind.

Individuelle ambulante Einzelberatung nach einem adipositaschirurgischen Eingriff.

Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanzanalyse, BIA).

→ Bitte vereinbaren Sie Ihre Termine mit uns per E-Mail!

Ernährungsteam Klinikum Stuttgart

Leitung: Dr. rer. nat. Beate Schlegel

Ihre Ansprechpartnerinnen:

- Birgit Bäurle
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
- Anja Dehl
Dipl. Ökotrophologin, Diabetesassistentin DDG
- Regina Fischer
Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG
- Verena Frick
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin,
Diätassistentin
- Antonia Ils
Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG
- Lucia Kohlstedt
Diätassistentin
- Natascha Mahler
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
- Alwine Menge
Diätassistentin, B.Sc. Diätetik
- Irina Paul
Ernährungswissenschaftlerin MSc.
- Yasmin Özdurak
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG

Prießnitzweg 24
70374 Stuttgart
Telefon 0711 278-62668
Telefax 0711 278-62669
ernaehrungsteam@klinikum-stuttgart.de

Ernährungsteam Klinikum Stuttgart

Präoperative Diät

