

Ernährungsempfehlung 2 Wochen vor der OP

So wenig Fett wie möglich
So viel Eiweiß wie möglich
Möglichst keine Kohlenhydrate

1. Woche Morgens und abends max. je **1 kleine Scheibe** Brot
mittags max. **1 kleine** Kartoffel
- dazu: möglichst viel Eiweiß, z.B. Quarkspeisen, Käse (mager),
Salat, Gemüse, Steak, Hähnchen, Pute...
nach Bedarf bei Hunger: Eiweißshakes, Götterspeise ohne Zucker
- Canderel zum Süßen!
2. Woche Morgens und abends max eine **½ Scheibe** Brot
mittags **keine** Kartoffeln mehr



Beispielplan Ernährung vor der OP

1. Woche

Frühstück	1 kleine Scheibe Vollkornbrot 1 Messerspitze Streichfett Mageren Käse oder Schinken oder Geflügelwurst
Zwischenmahlzeit	1 Joghurt Natur 0,1 % oder 250 g Magerquark
Mittag	1 kleine Kartoffel oder 1 Eßl. Reis oder 1 Eßl Nudeln mageres Fleisch oder Fisch (grosse Portion) 250 g Gemüse oder 1 großen gem. Salat max.. 1 Esslöffel Bratfett
Nachmittags	1 Stck Obst oder Magerquark/joghurt
Abend	1 kleine Scheibe Vollkornbrot 1 Messerspitze Streichfett Mageren Belag (siehe Frühstück) viel Salat oder ein Stck. Fleisch oder Fisch Gemüse max. 1 Esslöffel Bratfett
Spätmahlzeit	evtl Joghurt oder Quark

Woche 2

**Zum Mittagessen keine Kartoffeln, Reis oder Nudeln mehr.
Abends KEIN Brot, dafür evtl Joghurt, Quark oder Eiweissshake**

Zum Süßen nur Süßstoff bzw Nutrasweet (z.B.: Canderel)

**Quarkspreisen entweder mit Zitronensaft und Nutrasweet oder als Kräuterquark.
Bei Hungergefühl: Gemüse – z.B. rohe Möhren Tomaten, Gurken, Radischen, Kohlrabi
oder Magerjoghurt, Quark, Hüttenkäse oder 1 Eiweißshake**

Reichlich trinken ca. 3 Liter am Tag

5-6 kleine Mahlzeiten (alle 3 Std)

Mind. 25 mal kauen

Vor dem Essen ein Glas Wasser oder Tee trinken

Keine Süßstoffgetränke

Keine Süßigkeiten, Kuchen bzw kohlenhydratreiche Mahlzeiten

Quelle: Sana Adipositaszentrum NRW, Andreas Flüs