



Dumping-Syndrom

- Nicht jeder entwickelt nach einer bariatrischen OP ein Dumping-Syndrom
- Seltener bei Schlauchmagenbildung
- Häufig (insbesondere Spätdumping) bei Magenbypassoperationen (geschätzt ca. 10-12% der Patienten) oder BPD → verantwortlich ist der Verlust des Magenpfortners, der nunmehr keine Nahrung schubweise in den Dünndarm geben kann
- Dumping als Ableitung des englischen Begriffes „to dump“ (plumpsen)
- Bei beiden Dumping-Arten kann eine deutliche Verbesserung durch ernährungstherapeutische Maßnahmen erzielt werden
- Bei Auftreten der Symptome: Ernährungstagebuch schreiben und mit Ernährungsfachkraft besprechen

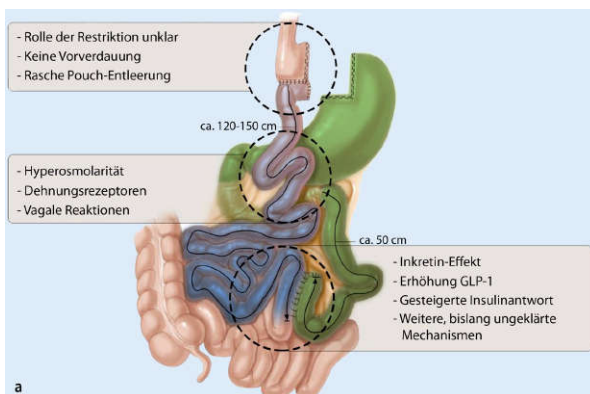


Abbildung 1: Magenbypass
Quelle: Seyfried et al. Der Chirurg (2015)

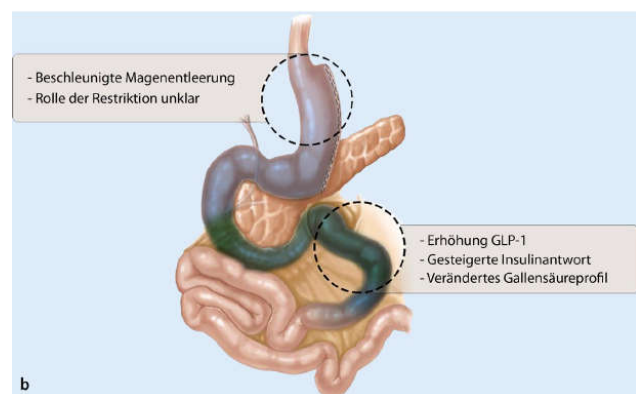


Abbildung 2: Schlauchmagen

Frühdumping

- 10-30 Minuten nach dem Essen (teilweise bis zu 60 Minuten)
- Starke Dehnung des oberen Dünndarms durch beschleunigte Magenpassage (vom Magen in den Dünndarm) und Wassereinstrom in den Darm
- Dem Kreislaufsystem wird Wasser entzogen
- Gastrointestinale Symptome
 - Bauchschmerzen
 - Blähbauch
 - Knurrende Darmgeräusche
 - Übelkeit
 - Durchfall
- Vasomotorische (die Nerven betreffende) Symptome
 - Schwächegefühl
 - Müdigkeit
 - Wunsch, sich hinzulegen
 - Hitzewallungen
 - Herzklopfen/-rasen
 - Schweißausbrüche
 - Blutdruckabfall



Spätdumping

- 1-3 Stunden nach dem Essen
- Besonders nach schnell resorbierbaren Kohlenhydraten (z.B. Lebensmittel mit reinem Zucker wie Limonade, Süßigkeiten, Eis und Säften)
- Schneller Blutzuckeranstieg führt zu erhöhter Insulinausschüttung → Senkung des Blutzuckers in einen Bereich weit unter der Norm
- Unterzuckerung (Hypoglykämie) mit klassischen Symptomen:
 - Zittern
 - Schwitzen
 - Schwindelgefühl
 - Heißhunger
 - Herzrasen
 - Müdigkeit
 - Schwäche
 - Konzentrationsstörungen/Verwirrtheit
 - Reizbarkeit
- 1-2 Täfelchen Traubenzucker oder ca. 100ml Saft helfen

Maßnahmen beim Dumping-Syndrom

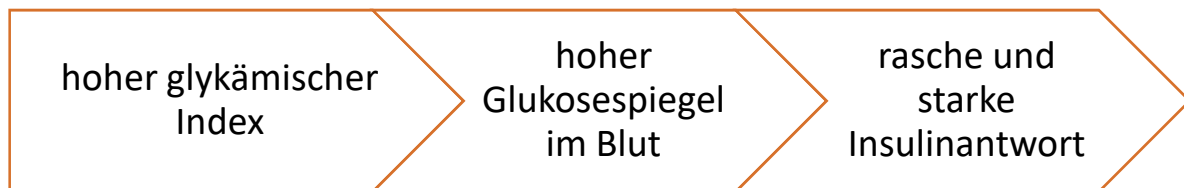
- **Kleinere Mahlzeiten** essen (bis zu 6 Mahlzeiten pro Tag)
- Essen und Trinken **trennen** (30 Minuten vor und nach dem Essen nichts trinken)
- **Ballaststoffreiches** Essen bevorzugen (Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln, ...)
- Lebensmittel mit **viel Zucker vermeiden** (Limonaden, Säfte, Süßigkeiten, ...)
- **Proteinreich** essen → bei Milch und Milchprodukten auf den Zuckergehalt achten!
- Nach Möglichkeit 30 Minuten nach dem Essen **hinlegen**
- **Lösliche Ballaststoffe** (z.B. Pektin und Guar) zum Essen geben → Rücksprache mit Ernährungsfachkraft oder Arzt
- **Langsam** essen
- Auf das **Sättigungsgefühl** achten



Glykämischer Index

Gleiche Kohlenhydrat-Mengen führen je nach Art der enthaltenen Kohlenhydrate im Lebensmittel zu einem unterschiedlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Der **Glykämische Index** ermöglicht die Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Kohlenhydrate. Traubenzucker geht direkt ins Blut und entspricht daher dem Index 100, alle anderen Lebensmittel stehen im Verhältnis dazu.



Lebensmittel mit einem hohen (>70) und einem mittleren (55-70) Glykämischen Index

Traubenzucker (Glukose)	100
Baguette	95
Cornflakes	81
Weißer Reis, „klebrig“	87
Kartoffelpüree	85
Gebackene Kartoffeln	85
Waffeln	76
Pommes Frites	75
Weißbrot (Toast)	73
Kräcker	71

Vollkornbrot, fein	70
Zucker	68
Rote Bete	64
Cola	63
Müsliriegel mit Trockenfrüchten	61
Ananas	59
Basmatireis	58
Müsli	55
Haferflocken	55
brauner Reis	55

Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index (<55)

Haferkeks	54
Mais	53
Vollkornbrot mit ganzen Körnern	52
Salzkartoffeln	50
Erbsen	48
Möhren	47
Parboiled Reis	47
Pfirsich	42
Apfel	38
Spaghetti, weiß, al dente	38
Vollkornspaghetti	37
Linsen	30
Joghurt	27
Erdnüsse	14