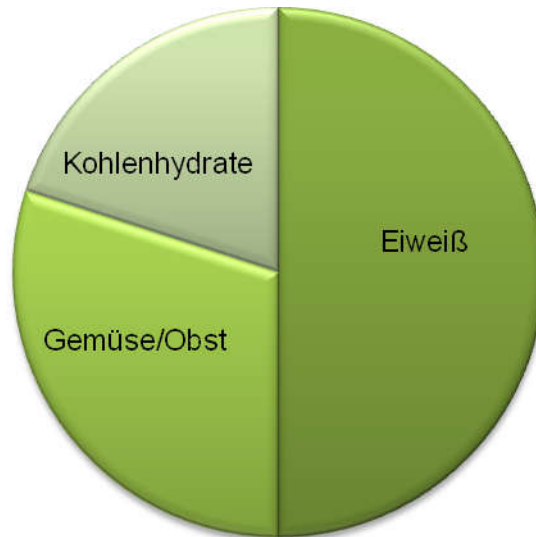


Portionsgrößen – Tellerprinzip post OP



Das 3-Komponenten-System:

- **Eiweiß**
 - Immer mit den eiweißreichen Lebensmitteln beginnen
 - Tierische + pflanzliche Eiweiße wählen = bessere Bioverfügbarkeit!
- **Vitamine**
 - Jede Mahlzeit sollte Gemüse enthalten
 - 1 bis 2 mal täglich eine Handvoll Obst
- **Kohlenhydrate**
 - Vollkornprodukte bevorzugen

Merke:

- Immer „auf den Magen hören“
- Leichtes Druckgefühl bedeutet aufhören zu essen um Beschwerden zu vermeiden
- Größe der Mahlzeit sollte sich ein Jahr nach OP eingependelt haben
- Portionsgrößen variieren von Mensch zu Mensch!



Tagesbeispiele nach dem Tellerprinzip post OP

6 Wochen nach OP – 46 g Eiweiß/Tag					
Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendbrot	Extra
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Knäckebrot • 50 g Cottage Cheese • 3 Scheiben Gurke 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml Vanille Heidelbeer Shake 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Lachs gedünstet • 50 g Broccoli gedünstet • 30 g Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Erdbeeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemischter Salat • 50 g Mozzarella • 30 g Salat grün • 3 Cherrytomaten • Essig • Rapsöl 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 g Eiweiß extra über Shakes, Riegel, Pulver

6 Monate nach OP – 63 g Eiweiß/Tag					
Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendbrot	Extra
<ul style="list-style-type: none"> • 40 g Vollkornbrot • 40 g Hartkäse • 3 Scheiben Gurke • ¼ Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • freiwillig 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g Lachs gedünstet • 50 g Broccoli gedünstet • 60 g Kartoffeln • Rapsöl 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Beeren Quarkspeise 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemischter Salat • 70 g Mozzarella • 40 g Salat grün • 5 Cherrytomaten • Essig • Rapsöl 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-30 g Eiweiß extra über Shakes, Riegel, Pulver

3 Jahre nach OP – 82 g Eiweiß/Tag					
Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendbrot	Extra
<ul style="list-style-type: none"> • 2x30 g Vollkornbrot • 40 g Hartkäse • 20 g fettarmer Frischkäse • 3 Scheiben Gurke • ¼ Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • freiwillig 	<ul style="list-style-type: none"> • 125 g Lachs gedünstet • 80 g Broccoli gedünstet • 60 g Kartoffeln • Rapsöl 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Beeren Quarkspeise 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemischter Salat • 70 g Mozzarella • 50 g Salat grün • 5 Cherrytomaten • 50 g Gurke • Essig • Rapsöl 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-30 g Eiweiß extra über Shakes, Riegel, Pulver

Quelle: Lötsch, et. al. (2017), Ernährung bei Adipositas-Operationen, Magenpypass – Omega-Loop-Bypass – Schlauchmagen, maudrich Verlag.