

Vitamine und Mineralstoffe nach Adipositas-Operation

Nach einer **Magenbypass-** oder **Schlauchmagen-Operation** ist die **lebenslange Einnahme** von Nahrungsergänzungsmitteln zur Prophylaxe eines Mangels an Mikro- und Makronährstoffen notwendig. Es gibt Tabletten zum Schlucken oder Lutschen, Kau- und Brausetabletten (hier die Kohlensäure durch Röhren entfernen). In den ersten vier Wochen sind lösliche Nahrungsergänzungsmittel oft angenehmer als Produkte in Kapselform.

Basisversorgung:

	Nahrungsergänzung bei Magenbypass und Schlauchmagen	Einnahmeempfehlungen (MZ = Mahlzeit)
Multivitamin- und Mineralstoffpräparat	200 % des Tagesbedarfes (in 1 - 2 Portionen)	nach dem Frühstück oder vormittags
Calcium	1200 - 2000 mg/Tag, wenn möglich als Calciumcitrat (in 2 - 3 Portionen)	mittags und abends (nicht zusammen mit dem Multivitaminpräparat)
Vitamin D₃ (1 µg = 40 IE)	3000 IE/Tag (= 75 µg/Tag)	mittags und abends zusammen mit Calcium
Eisen	45 - 60 mg/Tag, inkl. der Menge aus dem Multivitamin-Mineralstoffpräparat	<u>Bei ausreichender Dosis</u> im Multivitaminpräparat: Kein Extra-Präparat notwendig <u>Ohne ausreichende Menge</u> im Multivitaminpräparat: Extra-Präparat zusammen mit Multivitaminpräparat
Vitamin B₁₂	1000 µg/Tag als Tablette <u>oder</u> 1000 - 3000 µg, Spritze alle 3 - 6 Monate	hochdosiert im oder mit Multivitamin <u>oder</u> intramuskulär (in den Muskel gespritzt)

nach AACE/TOS/ASMBS Bariatric Surgery Clinical Practice Guidelines 2008, Update 2013

Wie erkenne ich ein hochwertiges Multivitaminpräparat (A-Z)?

Es enthält mindestens nachfolgende Vitamine und Mineralstoffe:

Vitamine: A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E, K, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothenensäure

Mengenelemente Magnesium

Spurenelemente Chrom, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Zink

Achtung! Magensaftresistente Präparate, Depot- oder Retardzubereitungen sind nach Adipositas-Operationen ungeeignet und sollten vermieden werden.

Nach erfolgter **Laborkontrolle** oder bei Bedarf (z.B. Kinderwunsch) muss vom behandelnden Arzt entschieden werden, ob die Basisversorgung der Nahrungsergänzungsmittel hinsichtlich der Dosierungen ausreichend ist oder bestimmte Nährstoffe, wie z.B.: Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Eisen oder auch Zink zusätzlich ergänzt werden sollten.

Wo besorge ich die Nahrungsergänzungsmittel?

Über das **Internet oder telefonisch beim Kundenservice** lassen sich Produkte bestellen, deren Dosierung auf die Bedürfnisse nach einer Adipositas-Operation zugeschnitten sind.

Bei Einnahme dieser Präparate erübrigt sich häufig die zusätzliche Gabe von Vitamin B₁₂, bei einigen Präparaten ebenso die Ergänzung von Eisen.

Informationen zu diesen Produkten unter:

- **Bariatric Advantage** www.bariatricadvantage.com
- **FitForMe** www.fitforme.de
- **Celebrate** www.wlsproducts.de

Tel.: Kundenservice
 00800 - 5955 59 55
 030 - 220 13 89 81
 0031 - 162 85 10 88

	Präparate-Beispiele (die Produktauswahl ist beispielhaft und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)	
Multivitamin- und Mineralstoffpräparat	Zusammensetzung speziell für Schlauchmagen: WLS-Optimum, Kapsel (FitForMe) Zusammensetzung speziell für Magenbypass: WLS-Forte, Kapsel (FitForMe) Sowohl für Schlauchmagen als auch bei Magenbypass-OP: Celebrate Multivitamin, Kautablette oder Früchtetoffee (wls products) Centrum oder Centrum 50+, Tablette (Apotheke) Supradyn energy, Brause- oder Filmtablette (Apotheke) Eunova direct, Granulat (Apotheke)	
Calcium	Calcium Sandoz 500 mg, Brausetablette (Apotheke) Kirchengrund Citratpulver www.kirchengrund.eu	Kombiprodukte: Calcium Forte 500 mg, 500 I.E., Kautablette (FitForMe) Celebrate Calcium 500 mg, 500 I.E., Soft Chew Toffees (wls products) Calcimed D ₃ 500 mg, 1000 I.E., Kautablette (Apotheke)
Vitamin D₃ (1 µg = 40 IE)	Vigantolethen 1000 I.E., Tablette (Apotheke) Decristol 20.000 I.E., 1 x wöchentlich, Kapsel (Apotheke, verschreibungspflichtig)	
Eisen wenn das Multivitamin- und Mineralstoffpräparat kein oder zu wenig Eisen enthält	Ferro sanol, Tropfen (Apotheke) (30 Tropfen/Tag) Eisentabletten 50 mg ratiopharm (Apotheke) Taxofit Eisen + Vitamin C 50 mg, 50 mg, Kapsel (Apotheke)	
Vitamin B₁₂ wenn das Multivitamin- und Mineralstoffpräparat kein oder zu wenig Vit B ₁₂ enthält	Täglich als Tablette: B ₁₂ Speedy Melts 1000 µg, Schmelztablette (unter der Zunge) (Bariatric Advantage) Höchstens 1 x monatlich als Spritze: Vitamin B ₁₂ -Depot 1000 µg Hevert Ampullen (Apotheke) (Laborwerte beachten)	

Bitte beachten Sie die Gebrauchsinformationen auf den Beipackzetteln und sprechen Sie die genaue Dosierung mit Ihrem Arzt, dem Adipositaszentrum oder Ihrer Ernährungsberatung ab.

Ansprechpartner für die **regelmäßige Überprüfung einer ausreichenden Versorgung** sind Ärzte oder Ernährungstherapeuten. Laborkontrolle des Blutes geben Auskunft über die Vitamin- und Mineralstoffversorgung.