



Adipositaszentrum am UKS
Klinik für Allgemeine Chirurgie,
Viszeral-, Gefäß- und Kinderchirurgie

Leitfaden zur Ernährungstherapie nach adipositaschirurgischen Eingriffen

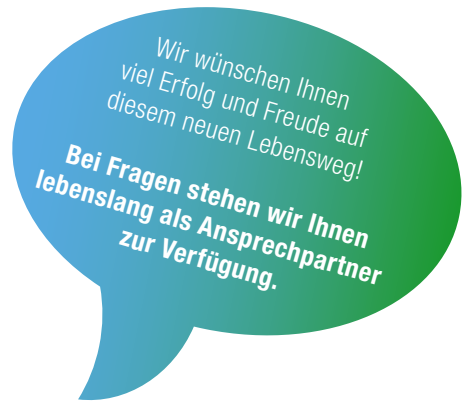
INFOS FÜR PATIENTEN UND BESUCHER



INHALT

Vorwort	4	Lebenslange Supplementation von Nährstoffen – Warum?	
		Mögliche Auswirkungen eines Nährstoffmangels	17
Grundprinzip einer gesunden Ernährung			
Ernährungspyramide	6		
Die Nährstoffe:			
Makro- und Mikronährstoffe	7	Mögliche Beschwerden nach adipositaschirurgischen Eingriffen und wie man darauf reagieren kann	
Kohlenhydrate	7	Durchfall (Diarrhoe)	18
Ballaststoffe	7	Verstopfung (Obstipation)	18
Fette	8	Erbrechen	19
Eiweiß	8	Sodbrennen (Reflux)	19
Vitamine	10	Dumping-Syndrom bzw. Postbariatrische Hypoglykämie	20
Mineralstoffe	10		
Wasser	10		
Tipps für gesundheitsbewusste Ernährung	11		
Ernährung nach dem operativen Eingriff		Rezeptbeispiele nach adipositaschirurgischen Eingriffen	
Die Stufen des Kostaufbau	13	Smoothies	22
Die praktische Umsetzung des Kostaufbaus	13	Suppen	24
Beispiel-Wochenplan in der Flüssigphase	14	Hauptgerichte	26
		Salate	28
		Desserts	30

VORWORT



*Liebe Patientin, lieber Patient,
herzlich willkommen im Adipositaszentrum des UKS Homburg.*

*Dieser Leitfaden soll Ihnen nach Ihrer bariatrischen Operation
als wertvoller Begleiter zur Seite stehen und Sie im Hinblick
auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützen.*

*Es erwarten Sie Einblicke in die Grundprinzipien einer gesunden
Ernährung, praktische Tipps, die Ihnen den Alltag nach einer
solchen Operation erleichtern sollen, sowie leckere Rezeptideen.*

*Zusätzlich erhalten Sie Empfehlungen zur Ernährung unmittelbar
nach der Operation und Hilfestellungen bei möglichen Beschwerden.*

*Ihr Team des Adipositaszentrums
am Universitätsklinikum des Saarlandes*

GRUNDPRINZIP EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG



Die Nährstoffe:

Makro- und Mikronährstoffe

Um den Stoffwechsel aufrechtzuerhalten, verbraucht unser Körper ständig Energie. Diese Energie müssen wir mit Hilfe von Nährstoffen aus der Nahrung aufnehmen. Wird allerdings mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird, kommt es zu einer unerwünschten Gewichtszunahme. Die Nährstoffe lassen sich in zwei Untergruppen einteilen: Makro- und Mikronährstoffe.

Makronährstoffe sind Stoffe, die bei der Energiegewinnung und dem Baustoffwechsel von großer Bedeutung sind. Dazu zählen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

Zu den Mikronährstoffen zählen hingegen Vitamine und Mineralstoffe (Spurenelemente und Mengenelemente), welche dem menschlichen Organismus keine Energie liefern, sondern für andere wichtige Funktionen im Körper essentiell sind.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate zählen zusammen mit Eiweiß und Fett zu den Hauptenergielieferanten. Grundsätzlich werden 5-6 g pro kg/Körpergewicht empfohlen bzw. 50 % der täglichen Gesamtenergiezufuhr. Zum Großteil werden Kohlenhydrate über Stärke in den Organismus aufgenommen, wie z.B. durch Getreide, Kartoffeln oder Reis. In unserer heutigen Ernährung spielt das Kohlenhydrat Saccharose (Haushaltszucker), aber auch Fruktose in Form von Glukose-/Fruktose-Sirup eine immer größere Rolle.

Eine hohe Zuckeraufnahme ist bedenklich, da sie Erkrankungen wie Karies, Diabetes mellitus und Arteriosklerose sowie die Fettlebererkrankung begünstigen kann. Bei einem Überangebot an Zucker wird dieser im Organismus in Fett umgewandelt und gespeichert. Werden weniger Kohlenhydrate über die Nahrung aufgenommen, baut der Körper vermehrt Fett ab, sodass er mit ausreichend Energie versorgt wird.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Sie spielen eine wichtige Rolle in der menschlichen Ernährung.

Ihnen wird ein positiver Effekt auf die Darmgesundheit zugeschrieben. Durch die Zufuhr von Ballaststoffen wird das Darmvolumen erhöht, wodurch die Darmbewegung angeregt und die Darmtätigkeit gefördert wird. Dieser Prozess sorgt für die Unterdrückung von Fäulnisregern und wirkt somit verschiedenen Darmerkrankungen entgegen, da die Kontaktzeit mit der Darmschleimhaut verkürzt wird. Durch ihr erhöhtes Quellvermögen sorgen Ballaststoffe für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Zusätzlich senken Ballaststoffe nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut.

Fette

Fette gehören ebenso zu den Hauptnährstoffen und sind mit 9 kcal/g der größte Energielieferant. Sie sollten 25-30 % unserer Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Fette dienen nicht nur der Energiebereitstellung im Körper, sondern sorgen auch für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (E, D, K, A). Aus diesem Grund ist es wichtig auf eine optimale Auswahl der Fette zu achten.

Empfehlenswerte Fettquellen (Beispiele)

- ✔ Margarine
- ✔ Rapsöl
- ✔ Leinöl
- ✔ Walnussöl
- ✔ Olivenöl
- ✔ Fisch
- ✔ Nüsse (Enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren)

Weniger empfehlenswert (Beispiele)

- ✘ Sonnenblumenöl
- ✘ Butter
- ✘ Kokosfett
- ✘ Palmfett
- ✘ Schmalz
- ✘ Wurstwaren
- ✘ Schokolade
- ✘ Fertigwaren
- ✘ enthalten gesättigte Fettsäuren (fördern das Auftreten von Erkrankungen)

Eiweiß

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Durch die Aufnahme von Nahrungsprotein kann unser Organismus körpereigene Proteine bilden. Proteine sind an vielseitigen Prozessen in unserem Körper beteiligt, wie z.B.:

- Muskelerhalt/-aufbau
- Immunabwehr
- Transportstoff (Hormone, Blutzellen, ...)
- Haarwachstum, Regeneration der Haut

Wichtig ist es auf eine ausreichende Proteinzufuhr zu achten, da ein Mangel zum Muskelabbau und somit auch zu einer Gewichtsabnahme führt. Zudem sinken dadurch die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Aus diesem Grund sollte bei einer geplanten Gewichtsreduktion die Proteinzufuhr unbedingt beachtet werden. Es werden 1-1,2 g Eiweiß/kg Körpergewicht am Tag empfohlen (ca. 60-80 g).

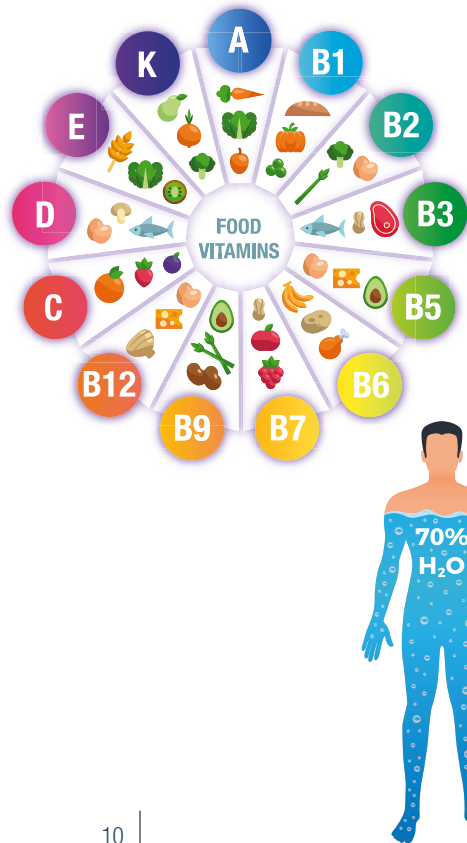
Allerdings sollte bei einer Nierenfunktionsstörung eine zu hohe Eiweißzufuhr vermieden werden, da es sonst zu einer Verschlechterung der Nierenfunktion kommen kann. In diesen Fällen sollte Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft gehalten werden.

Besonders eiweißreiche Lebensmittel

Lebensmittel	Proteingehalt pro 100g	Menge für 1 Portion	Proteingehalt pro Portion
Milch und Milchprodukte			
Kuhmilch 1,5% Fett	3,4g	250ml	8,5g
Buttermilch	3,5g	250ml	8,5g
Naturjoghurt 1,5%	3,4g	150g	5g
Kefir	3,3g	250ml	8g
Körniger Frischkäse	13,6g	30g	4g
Mozzarella	18,6g	30g	6g
Magerquark	13,5g	125g	17g
Schnittkäse (Gouda, Edamer, Butterkäse,...)	23g	30g	7g
Fisch und Meeresfrüchte			
Forelle	19,5g	120g	23,4g
Lachs	19,9g	120g	23,8g
Thunfisch	23,8g	120g	28,5g
Makrele	20,7g	120g	24,8
Garnele	18,6g	100g	18,6g
Fleisch und Fleischprodukte			
Hähnchenbrust	22,2g	120g	26,6g
Lammfilet	20,4g	120g	24,5g
Hackfleisch	22,5g	120g	27g
Geflügelwurst	16,2g	30g	4,8g
Schinken (geräuchert)	20,7g	30g	6,2g
Kochschinken	22,5g	30g	6,7g
Eier			
Hühnerei (Gesamteinhalt)	12,8g	58g	7,4g
Hühnerei (nur Eigelb)	16,1g	19g	0,3g
Hühnerei (nur Eiklar)	11,1g	33g	3,6g
Hülsenfrüchte			
Bohnen	21,1g	70g	14,7g
Erbsen	22,9g	70g	16g
Linsen	23,5g	70g	1,7g
Sojabohnen	34,9g	70g	24,4g

Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die unserem Organismus keine Energie liefern, sondern für andere lebensnotwendige Funktionen zuständig sind (Knochenstoffwechsel, Immunabwehr, Blutbildung, Haut, Haare, Nägel, ...). Im Hinblick auf ihre Eigenschaften unterteilt man Vitamine in wasserlösliche (B- Vitamine, Vit. C) und in fettlösliche Vitamine (E, D, K, A). Durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist es möglich den Bedarf an Vitaminen zu decken. Jedoch hängt der Vitamingehalt der Lebensmittel oft von verschiedenen Faktoren ab wie z.B. Lagerung, Zubereitung und Produktion. Durch unterschiedlichste Faktoren kann es trotzdem zu einer Mangelversorgung an Vitaminen kommen, wie z.B. durch eine unausgewogene Ernährung, Operationen, Darmerkrankungen und die Art der Zubereitung von Lebensmitteln.



Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Elemente, die der Organismus zum Leben benötigt und nicht selbst herstellen kann. Aus diesem Grund müssen Mineralstoffe unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden. Sie spielen eine zentrale Rolle bei der Regulation des Elektrolyt- und Wasserhaushaltes. Mineralstoffe werden aufgrund ihrer unterschiedlichen Konzentrationen in Mengen- und Spurenelemente eingeteilt.

Beispiele Mengenelemente

- Calcium
- Kalium
- Natrium
- Magnesium

Beispiele Spurenelemente Eisen

- Zink
- Selen
- Jod

Wasser

Der menschliche Körper besteht zum größten Teil aus Wasser (60 - 70%). Unser Körper scheidet täglich große Mengen davon über Haut, Niere und Lunge aus, wodurch eine tägliche Wasserzufuhr von mind. 1,5 - 2 Liter oder 30-40 ml/kg Körpergewicht essentiell ist. Die Getränkezufuhr sollte jedoch ausschließlich in Form von zucker- oder süßstofffreien Getränken erfolgen.

Ein Flüssigkeitsmangel macht sich sehr schnell bemerkbar und kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Wasser ist einer der wichtigsten Transportstoffe. Es transportiert alle Nährstoffe zu den Zellen und scheidet Giftstoffe und Stoffwechselendprodukte über die Niere aus.

Tipps für eine gesundheitsbewusste Ernährung



Essen Sie langsam

Das Sättigungsgefühl tritt erst nach ca. 20 Minuten ein



Zucker nur in Maßen einsetzen



Gründlich kauen

„Gut gekaut ist halb verdaut“



„Nimm 5-am-Tag“

Über den Tag verteilt sollten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst gegessen werden



Geringer Einsatz von Salz

Zuerst das Aroma von Kräutern und Gewürzen nutzen, zum Schluss salzen



Einkaufen – aber nicht mit leerem Magen

Man sollte nicht hungrig einkaufen gehen, da häufig mehr gekauft wird, als eigentlich benötigt wird. Ein Einkaufszettel kann Abhilfe schaffen.



Vielfältige Lebensmittelauswahl nutzen

Nur dann kann der Bedarf an essentiellen Nährstoffen gedeckt werden



Bewegung im Alltag

Regelmäßige Bewegung regt den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung. Bewegung kann in Alltagssituationen integriert werden wie z.B. Treppensteigen statt Aufzugfahren oder kurze Wege zu Fuß gehen



Pflanzliche Fette bevorzugen

ERNÄHRUNG NACH DEM OPERATIVEN EINGRIFF



Die Stufen des Kostaufbau

Stufe I (bis 2. Post-OP-Tag)

- Nur Wasser und/oder Tee

Stufe II (2.-5. Post-OP-Tag)

- Zusätzliche Aufnahme von Gemüsebrühe und Joghurt

Stufe III (Tag 6 bis 4. Post-OP-Woche)

- Auf weiche Kost umsteigen
- Eiweißreiche, fett- und kohlenhydratarme Kost

Stufe IV (ab 5. Post-OP-Woche)

- Übergang zur Dauerernährung
- Austesten verschiedener Lebensmittel
- Fettarme Lebensmittel
- Kohlenhydratarme und eiweißreiche Kost

Generell gilt

- Langsam essen und trinken
- 30 Minuten vor und nach dem Essen nichts trinken
- Aufhören zu essen sobald ein Druck, Völlegefühl oder Sättigungsgefühl verspürt wird

Die praktische Umsetzung des Kostaufbaus

Direkt nach OP

- Einhalten einer Flüssigphase von 4 - 6 Wochen
- Alles was gegessen wird muss püriert sein, z.B. kein Reis oder Nudeln in der Suppe
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt (5-6 Mahlzeiten)
- Meiden von zu sauren, salzigen und scharfen Speisen
- In den ersten 6 Wochen keine kohensäurehaltigen Getränke

Nach der Flüssigphase

- Kostaufbau: Übergang von weicher zu fester Nahrung und langsames Austesten von Lebensmitteln/Speisen
- Bei Beschwerden nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel sollten sie diese vorerst meiden und zu einem späteren Zeitpunkt nochmal probieren!

Dauerernährung

- 3 kohlenhydratreduzierte, eiweißreiche Mahlzeiten am Tag
- Trinkmenge 3 l/Tag in Form von zucker-/süßstofffreien Getränken
- Keine High-Proteinprodukte, keine Zero-Produkte

Beispiel-Wochenplan in der Flüssigphase

Mo

Datum

Frühstück	ZMZ	Mittagessen	ZMZ	Abendessen	Spät- MZ
Kefir	Pudding	Zucchini-Cremesuppe	Fruchtmus	Gemüsebrühe	Fettarme Milch 1,5% Fett

Di

Datum

Frühstück	ZMZ	Mittagessen	ZMZ	Abendessen	Spät- MZ
Naturjoghurt 1,5% Fett	Fruchtmus	Karotten-Cremesuppe	Fruchtmus	Pudding	Buttermilch

Mi

Datum

Frühstück	ZMZ	Mittagessen	ZMZ	Abendessen	Spät- MZ
Quark mit passiertem Obst	Apfelmus	Kartoffel-Cremesuppe	Fettarme Milch 1,5% Fett	Gemüsebrühe	Passiertes Gemüse

Do

Datum

Frühstück	ZMZ	Mittagessen	ZMZ	Abendessen	Spät- MZ
Beeren-Smoothie (passiert)	Grießbrei	Zucchini-Cremesuppe	Gemüsebrühe	Naturjoghurt 1,5% Fett	Kefir

Fr

Datum

Frühstück	ZMZ	Mittagessen	ZMZ	Abendessen	Spät- MZ
Buttermilch mit passierten Beeren	Pudding	Kürbis- Cremesuppe	Fruchtmus	Gemüsebrühe	Fettarme Milch 1,5% Fett

Sa

Datum

Frühstück	ZMZ	Mittagessen	ZMZ	Abendessen	Spät- MZ
Bananen- Smoothie	Buttermilch	Gemüse- Cremesuppe	Passiertes Gemüse	Quark mit passiertem Obst	Gemüsebrühe

So

Datum

Frühstück	ZMZ	Mittagessen	ZMZ	Abendessen	Spät- MZ
Fettarme Milch (1,5% Fett) mit Kaffee	Fruchtkefir	Grießbrei mit passierten Beeren	Apfelmus	Passiertes Gemüse	Joghurtdrink 1,5% Fett

LEBENSLANGE SUPPLEMENTATION VON NÄHRSTOFFEN... WARUM?



Aufgrund der restriktiven und malabsorptiven Operationsverfahren kommt es zu einer schnellen Magenfüllung und einem raschen Sättigungsgefühl bzw. schnelleren Magen-Darm-Passage sowie verminderter Nährstoffaufnahme, was letztlich zu einem Nährstoffmangel führt.

Bei den Vitaminen B1, B12, Vitamin D, Eisen, Folsäure, Calcium und Zink wird häufig ein Mangel nach bariatrischen Eingriffen festgestellt. Aus diesem Grund ist die lebenslange Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln unbedingt notwendig. Zusätzlich sollten regelmäßige Laborkontrollen erfolgen. Diese werden in unserem Zentrum im Rahmen der regelmäßigen Nachsorge angeboten (Vitaminspiegel-Kontrolle mit Eiweißbestimmung).

Mögliche Auswirkungen eines Nährstoffmangels

Vitamin B1

- Müdigkeit, Reizbarkeit
- Magen-Darm-Probleme
- Verringerter Wohlbefinden/Leistungsfähigkeit
- Kopfschmerzen, Wadenkrämpfe
- Depression

Vitamin B12

- Perniziöse Anämie (Blutarmut)
- Neurologische Beschwerden
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- In der Schwangerschaft: Missbildungsrate erhöht (B12 ist an der Zellteilung beteiligt)

Vitamin D

- Osteoporose
- Rachitis (Knochenwachstumsstörung)
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Muskelschwäche/-schmerzen
- Immunschwäche

Eisen

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Immunschwäche
- Eisenmangelanämie (Blutarmut)
- Mundwinkelrhagaden (Mundwinkel reißen auf)

Folsäure

- Diarrhoe (Durchfall)
- Appetitlosigkeit
- Müdigkeit, Depression
- Immunschwäche

Calcium

- Osteoporose
- Brüchige Haare und Nägel
- Herzrhythmusstörungen
- Vermehrte Muskelkrämpfe
- Empfindlichkeit des Nervensystems

Zink

- Wundheilungsstörung
- Immunschwäche
- Entzündliche Haut- und Schleimhautveränderungen
- Brüchiges Haar und Nägel
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit

Mögliche Beschwerden nach adipo Eingriffen und wie man darauf rea

Durchfall (Diarrhoe)



Stopfende Wirkung

- ✓ Zerdrückte Banane, geriebener Apfel, Rosinen, Heidelbeeren (getrocknet), Heidelbeersaft
- ✓ Weißbrot
- ✓ Trockengebäck, Zwieback
- ✓ Reis, Haferflocken, Grieß
- ✓ Lang gezogener Schwarz-/Grüntee
- ✓ Gekochte Karotten oder Kartoffeln
- ✓ Hartkäse

Abführende Wirkung

- ✗ Alkoholische Getränke (Bier, Wein)
- ✗ Koffeinhaltige Getränke
- ✗ Unverdünnte Säfte
- ✗ Rohes und blähendes Gemüse (Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Salat, ...)
- ✗ Rohes Obst, Trockenpflaumen, Pflaumensaft
- ✗ Vollkornprodukte
- ✗ Zuckeraustauschstoffe
- ✗ Große Mengen Zucker
- ✗ Scharfe Speisen
- ✗ Nikotin

Verstopfung (Obstipation)



Hausmittel gegen Verstopfung

- ✓ Leinsamen, Flohsamenschalen, Weizenkleie, Haferflocken
- ✓ Kiwi
- ✓ Tomatensaft, Sauerkrautsaft
- ✓ Morgens nüchtern:
 - 1 EL Joghurt mit 1 TL Olivenöl
 - 1 EL Apfelessig in 1 Glas Wasser einrühren
- ✓ Trinkflüssigkeit erhöhen
- ✓ Regelmäßige Bewegung

Ösophaguschirurgischen gieren kann

Erbrechen



Günstige Lebensmittel

- ✓ Kleine Portionen, langsam essen
- ✓ Weißbrot, Zwieback, Cracker
- ✓ 1 EL Haferflocken
(im trockenen Zustand gut kauen)
- ✓ Gekochte Karotten und Kartoffeln
- ✓ Fettarme Lebensmittel
- ✓ Tee (Kümmel, Fenchel, ...)
- ✓ Möhrensuppe
- ✓ Gemüsebrühe

Ungünstige Lebensmittel

- ✗ Alkoholhaltige Getränke
- ✗ Nikotin
- ✗ Fettreiche Nahrung
- ✗ Rohes Obst/Gemüse
- ✗ Starke Gerüche meiden
- ✗ Wasser, Pfefferminztee
- ✗ Milch und Milchprodukte

Sodbrennen (Reflux)



Präventive Maßnahmen

- ✓ Nicht rauchen
- ✓ Kleine Mahlzeiten
(fett-/kohlenhydratarm)
- ✓ Nach der Nahrungsaufnahme
nicht direkt hinlegen
(ggf. Schlafen mit erhöhtem Oberkörper)
- ✓ Ca. 3 Stunden vor dem
Schlafengehen nichts mehr essen
- ✓ Gewichtsnormalisierung

Mögliche Auslöser

- ✗ Alkohol
- ✗ Nikotin
- ✗ Bewegungen nach Nahrungsaufnahme
wie Bücken, Rückenlage
- ✗ Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme
- ✗ Übergewicht
- ✗ Sehr fettreiche Speisen
- ✗ Vermeiden von Alkohol

Dumping-Syndrom/Postbariatrische Hypoglykämie

Als Dumping-Syndrom wird eine beschleunigte „Sturzentleerung“ von flüssiger und fester Nahrung aus dem Magen in den Dünndarm bezeichnet. Hierbei differenziert man zwischen Früh- und Spätdumping.

Das **Früh-Dumping** macht sich 10-30 Min. nach der Nahrungsaufnahme bemerkbar. Aufgrund von zu großen Mengen plötzlich eintretenden Speisebreis, kommt es zu einem Dehnungsreiz des oberen Dünndarms. Der hohe osmotische Druck des Speisebreis fördert den Einstrom von Wasser aus der Blutbahn in den Darm.

Es treten folgende Beschwerden auf

- Blutdruckabfall
- Schweißausbruch
- Schwindel
- Druck-/Völlegefühl
- Erbrechen
- Übelkeit

Das **Spät-Dumping**, bei dem es eine große Schnittmenge mit der sog. postbariatrischen Hypoglykämie gibt, tritt 1-3 Stunden nach der Nahrungsaufnahme auf und entsteht vor allem durch den Verzehr von zuckerhaltigen Speisen.

Dies führt zu einem raschen Anstieg der Blutzuckerkonzentration, wodurch vermehrt Insulin ausgeschüttet wird. Der Körper hat nun ein Überangebot an Insulin und es kommt zu einem Abfall der Blutzuckerkonzentration (=Hypoglykämie) mit folgenden Beschwerden:

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Schweißausbruch
- Verwirrtheit

Ernährungstherapie

- Mehrere kleine Mahlzeiten (6 - 8)
- Essen und Trinken trennen
(Zeitabstand von 30 Minuten einhalten)
- Langsam Essen
und gut kauen
- Zuckerarme Kost
- Ggf. medikamentöse Therapie
in ausgeprägten Fällen nach
multidisziplinärer Abklärung

REZEPTBEISPIELE NACH ADIPOSITAS- CHIRURGISCHEN EINGRIFFEN



SMOOTHIES

Schoko-Banane-Smoothie



ZUTATEN

- 1 Banane
- 200 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL Backkakao
- Optional: Eiswürfel

NÄHRWERTE

- 227 kcal
- 40 g Kohlenhydrate
- 9 g Eiweiß
- 4 g Fett

Apfel-Spinat-Smoothie



ZUTATEN

- 1 Apfel
- 50 g Blattspinat (frisch oder gefroren)
- 1 EL Naturjoghurt
- 100 ml Wasser

NÄHRWERTE

- 129 kcal
- 31 g Kohlenhydrate
- 3 g Eiweiß
- 1 g Fett

Beeren-Smoothie mit Zitrone und Minze



ZUTATEN

- 80 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Minzblätter
- 150 ml Buttermilch

NÄHRWERTE

- 118 kcal
- 23 g Kohlenhydrate
- 5 g Eiweiß
- 1 g Fett

SUPPEN

Pikante Tomatensuppe



ZUTATEN

- 20 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 50 g Tomate
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Ricotta
- Salz, Pfeffer, Basilikum

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in dem Olivenöl andünsten. Die Tomaten ebenfalls würfeln, dazugeben und kurz mit andünsten. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Ricotta dazugeben. Bei Bedarf pürieren und nach Belieben würzen.

NÄHRWERTE

- 131 kcal
- 13 g Kohlenhydrate
- 5 g Eiweiß
- 8 g Fett

Champignon-Lauch-Suppe



ZUTATEN

- 60 g Lauch
- 70 g Champignons
- 1 TL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 10 ml Sahne (30 % Fett)
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Den Lauch und die Champignons in Streifen schneiden und mit dem Rapsöl anbraten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Zum Schluss die Suppe pürieren und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.

NÄHRWERTE

- 99 kcal
- 6 g Kohlenhydrate
- 4 g Eiweiß
- 8 g Fett

Karotten-Ingwer-Suppe



ZUTATEN

- 20 g Zwiebel
- 25 g Karotten
- 40 g Kartoffeln mehligkochend
- 1 TL Rapsöl
- 30 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Ingwer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, Karotten und Kartoffel würfeln und mit dem Rapsöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen. Anschließend die Kokosmilch dazugeben und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

NÄHRWERTE

- 189 kcal
- 21 g Kohlenhydrate
- 3 g Eiweiß
- 12 g Fett
-

HAUPT- GERICHTE

Kürbis-Linsen-Eintopf



ZUTATEN

- 20 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Rapsöl
- 100 g Hokkaido Kürbis
- 30 g rote Linsen
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, frische Petersilie
- 1 Scheibe Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit dem Tomatenmark in dem Rapsöl kurz andünsten. Den Kürbis ebenfalls würfeln, mit den Linsen dazugeben und kurz mit andünsten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben würzen und mit dem Vollkornbrot anrichten.

NÄHRWERTE

- 310 kcal
- 50 g Kohlenhydrate
- 14 g Eiweiß
- 8 g Fett

Asiatische Brokkoli-Reispfanne mit Hähnchenbrust



ZUTATEN

- 40 g Wildreis
- 1 TL Rapsöl
- 50 g Paprika
- 50 g Brokkoli
- 80 g Hähnchenbrust
- 1 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer, Ingwer, Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Wildreis nach Packungsanweisung garen.
In der Zwischenzeit das Gemüse in Stücke
und die Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
Anschließend das Gemüse und Hähnchen in
dem Rapsöl anbraten bis das Fleisch durchgegart
ist. Zum Schluss die Sojasoße hinzugeben und
nach Belieben würzen. Mit dem Reis anrichten
und mit Frühlingszwiebel garnieren.

NÄHRWERTE

- 310 kcal
- 39 g Kohlenhydrate
- 27 g Eiweiß
- 7 g Fett

Lachs auf Zucchini-Möhren-Gemüse



ZUTATEN

- 100 g Karotte
- 100 g Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 100 g Lachsfilet
- 1 EL saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Dill, Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Karotte und Zucchini in sehr dünne Streifen
schneiden und die saure Sahne mit Dill und Salz
vermengen und abschmecken. Den Lachs mit dem
Olivenöl anbraten und anschließend das Gemüse in
die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Nach
Belieben mit Salz, Pfeffer und Zitrone verfeinern.
Zum Schluss den Lachs auf dem Gemüse anrichten
und mit der sauren Sahne garnieren.

NÄHRWERTE

- 245 kcal
- 11 g Kohlenhydrate
- 21 g Eiweiß
- 13 g Fett

SALATE

Bunter Thunfisch-Salat



ZUTATEN

- ½ Dose Thunfisch (in eigenem Saft)
- 2 EL Mais (aus der Dose)
- 5 Cocktailtomaten
- 50 g gelbe Paprika
- 10 g Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Essig
- Salz, Pfeffer, Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerkleinern. Den Mais ebenfalls abtropfen lassen und dazugeben. Die Tomaten halbieren und die Paprika und Zwiebel würfeln und dazugeben. Den Salat mit dem Olivenöl und Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

NÄHRWERTE

- 209 kcal
- 13 g Kohlenhydrate
- 13 g Eiweiß
- 13 g Fett

Kichererbsen- Feta-Salat



ZUTATEN

- 50 g Salatgurke
- 50 g Tomate
- 50 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 10 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Gurke, Tomate und den Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kichererbsen abtropfen lassen und dazugeben. Den Salat mit dem Olivenöl und Honig vermengen, gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

NÄHRWERTE

- 160 kcal
- 18 g Kohlenhydrate
- 6 g Eiweiß
- 8 g Fett

Feldsalat mit Speck, Apfel und Walnüssen



ZUTATEN

- | | |
|------------------|-------------------|
| • 40 g Feldsalat | • 1 TL Olivenöl |
| • 20 g Speck | • 1 TL Apfelessig |
| • 30 g Apfel | • 1 TL Senf |
| • 10 g Walnüsse | • 1 TL Honig |
| • 10 g Rosinen | • Salz, Pfeffer |

ZUBEREITUNG

Den Feldsalat waschen, den Apfel raspeln, die Walnüsse klein hacken und alles in eine Schüssel geben. Den Speck in eine Pfanne geben und knusprig anbraten. Für das Dressing das Olivenöl, den Apfelessig, den Senf und den Honig miteinander vermengen. Den Speck und das Dressing zum Salat geben und durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Rosinen garnieren.

NÄHRWERTE

- 220 kcal
- 18 g Kohlenhydrate
- 7 g Eiweiß
- 14 g Fett

DESSERTS

Rote Grütze mit Vanillequark



ZUTATEN

- 100 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 50 ml Multivitaminsaft
- 10 g Zucker
- 10 g Speisestärke
- 25 ml Wasser
- Zitronenabrieb
- 100 g Magerquark
- 1 TL Honig
- Vanillearoma (ungesüßt)

ZUBEREITUNG

Die Beeren mit dem Saft in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend den Zucker und Zitronenabrieb hinzugeben. Die Speisestärke und das Wasser miteinander vermengen, zu dem Beerenmix geben und eindicken lassen. Den Quark mit dem Honig und dem Vanillearoma vermengen und mit der Grütze servieren.

NÄHRWERTE

- 224 kcal
- 42 g Kohlenhydrate
- 15 g Eiweiß
- 1 g Fett

Schoko-Flammeri



ZUTATEN

- 130 ml Milch (1,5 % Fett)
- 10 g Zartbitterschokolade (70 %)
- 5 g Zucker
- 10 g Speisestärke
- 5 g Pistazien

ZUBEREITUNG

Etwas Milch zum Anrühren der Stärke zurücklassen, dann die restliche Milch mit der Schokolade und dem Zucker ankochen. Die Stärke mit der Milch einrühren und in der Nachwärme fertig garen. Mit den Pistazien garnieren.

NÄHRWERTE

- 190 kcal
- 19 g Kohlenhydrate
- 6 g Eiweiß
- 10 g Fett

Erdbeereis



ZUTATEN

- 125 g Himbeeren (gefroren)
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 TL Honig
- Nach Bedarf: etwas Milch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben. So lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf kann etwas Milch dazugegeben werden. Die Obstsorte kann variiert werden. Ebenfalls geeignet sind gefrorene Erdbeeren, Bananen oder Mango.

NÄHRWERTE

- 162 kcal
- 19 g Kohlenhydrate
- 14 g Eiweiß
- 5 g Fett

KONTAKT

Universitätsklinikum des Saarlandes

Adipositaszentrum am UKS, Klinik für Allgemeine Chirurgie,
Viszeral-, Gefäß- und Kinderchirurgie
Gebäude 57, D - 66421 Homburg
www.uks.eu/adipositas

Koordination und Ernährungsberatung

Telefon 0 68 41 - 16 - 3 10 23, Kristina Breit (Diätassistentin)
Telefon 0 68 41 - 16 - 2 24 77, Bianca Wiehn (Diätassistentin)
Telefax 0 68 41 - 16 - 3 10 24
E-Mail ca.adipositas@uks.eu



Die Wegbeschreibung zur Anreise
nach Homburg sowie detaillierte
Klinikumspläne und einen Routenplaner
finden Sie unter: www.uks.eu/anfahrt

Der Inhalt des Flyers/Posters wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Herausgeber ist verantwortlich für den Inhalt: Klinik für Allgemeine Chirurgie, Viszeral-, Gefäß- und Kinderchirurgie, UKS



002 002 1094 _ 02 _ 2025