



Gut versorgt nach der OP

Sie haben es geschafft und schon einen tollen Erfolg erreicht. Nun heißt es, weiterhin gut mit allen Nährstoffen versorgt zu sein.

Adipositas-Operationen

Eine Operation kann Ihnen dabei helfen, Ihr Gewicht zu reduzieren und das erreichte Gewicht zu halten.

Die Adipositas-Chirurgie kennt verschiedene Operationsverfahren, den Magen zu verkleinern und damit das Abnehmen und das Gewichthalten dauerhaft zu unterstützen. Die Operation ist dabei aber nur ein Hilfsmittel. Entscheidend für den dauerhaften Erfolg ist die langfristige Veränderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten, die nicht immer einfach ist. Unterstützung dabei bekommen Sie in Ihrem Adipositas-Zentrum, bei Ihrer Ernährungsfachkraft und in der Selbsthilfegruppe (www.adipositasverband.de).

Prinzipiell lassen sich restriktive, malabsorptive und kombinierte Verfahren unterscheiden. Bei einer restriktiven Methode (Einschränkung) wie z. B. dem Schlauchmagen wird das Magenvolumen verringert. Dadurch wird mit kleinen Portionen ein Sättigungs-

gefühl erreicht. Bei kombinierten Verfahren wie z. B. dem Magenbypass wird der Magen verkleinert (Restriktion) und ein bestimmter Teil des Darms umgangen, wodurch es zu einer schlechteren Aufnahme bestimmter Nährstoffe kommt (Malabsorption).

Auf den nachfolgenden Seiten werden Ihnen die häufigsten Operationsverfahren nochmals kurz dargestellt.

Info

Nach allen OPs gilt: Eine begleitende Veränderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten sowie die regelmäßige und lebenslange Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen (Supplementation) ist absolut notwendig für einen langfristigen Erfolg!

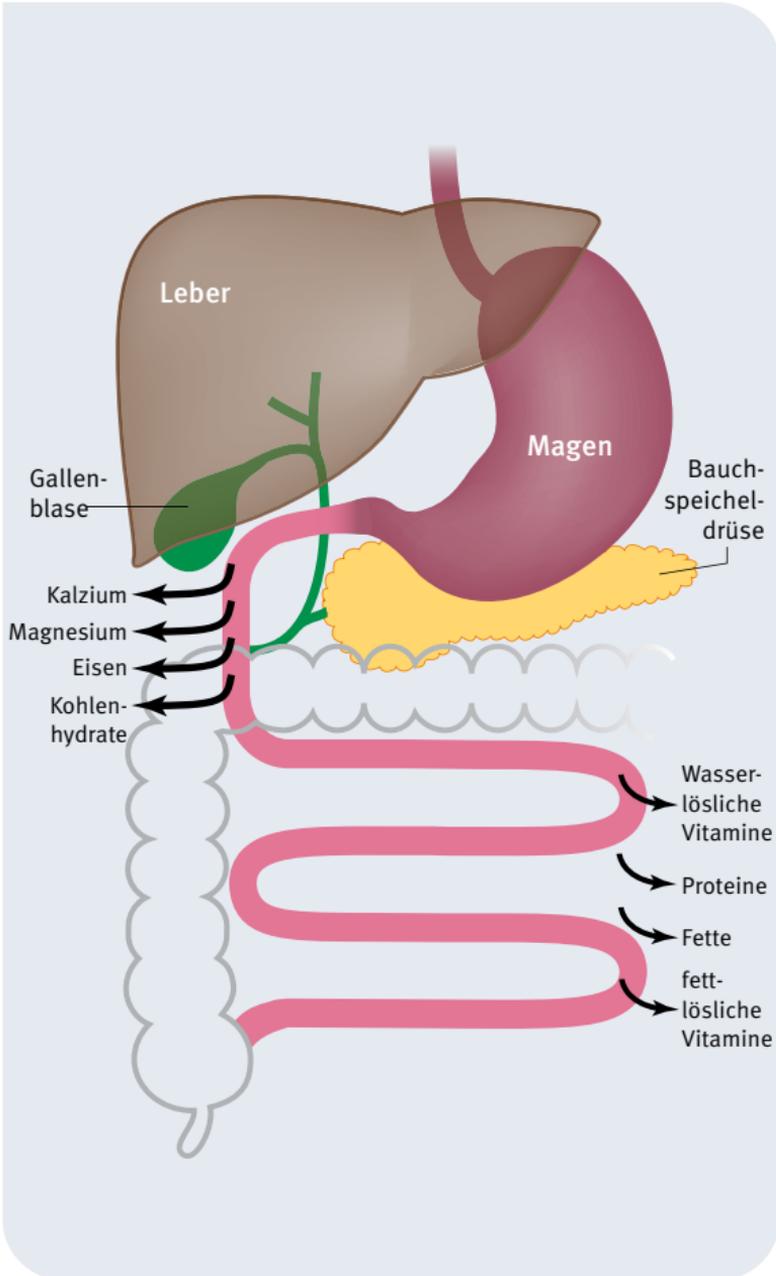
Der normale Verdauungsweg

Damit Sie das Wirkprinzip Ihrer Operation besser verstehen können, sollten Sie wissen, wie der normale Verdauungsweg funktioniert.

Im Mund wird das Essen durch Kauen zerkleinert und mit Speichel vermischt. Hier werden bereits Kohlenhydrate grob aufgespalten. Danach gelangt das Essen durch die Speiseröhre in den Magen und wird dort mit Magensäure und proteinspaltenden Enzymen vermengt. Die Eiweißverdauung beginnt. Der Magen dient als Speicher und gibt portionsweise über den Magenpförtner (Pylorus) den Nahrungsbrei in den Dünndarm, genauer in den Zwölffingerdarm (Duodenum), ab.

Dort wird die Nahrung mit Gallensäuren und Verdauungssäften (Enzymen) aus der Bauchspeicheldrüse vermischt. Kohlenhydrate, Fette und Proteine werden aufgespalten. Hier wird auch der größte Teil von Eisen und Kalzium aufgenommen. Der Nahrungsbrei wird durch Darmbewegungen voranbewegt. Im Leerdarm (Jejunum) werden die Nährstoffe ins Blut aufgenommen (resorbiert). Der weitere Abschnitt des Dünndarms heißt Krummdarm (Ileum). Hier werden die restlichen Nährstoffe resorbiert.

Unverdaute Nahrungsbestandteile, wie Ballaststoffe, werden in den Dickdarm weitergeleitet und zum Teil weiter aufgespalten. Der Speisebrei wird eingedickt und als Stuhl ausgeschieden.



👉 So sieht der normale Verdauungsweg aus.

Schlauchmagen

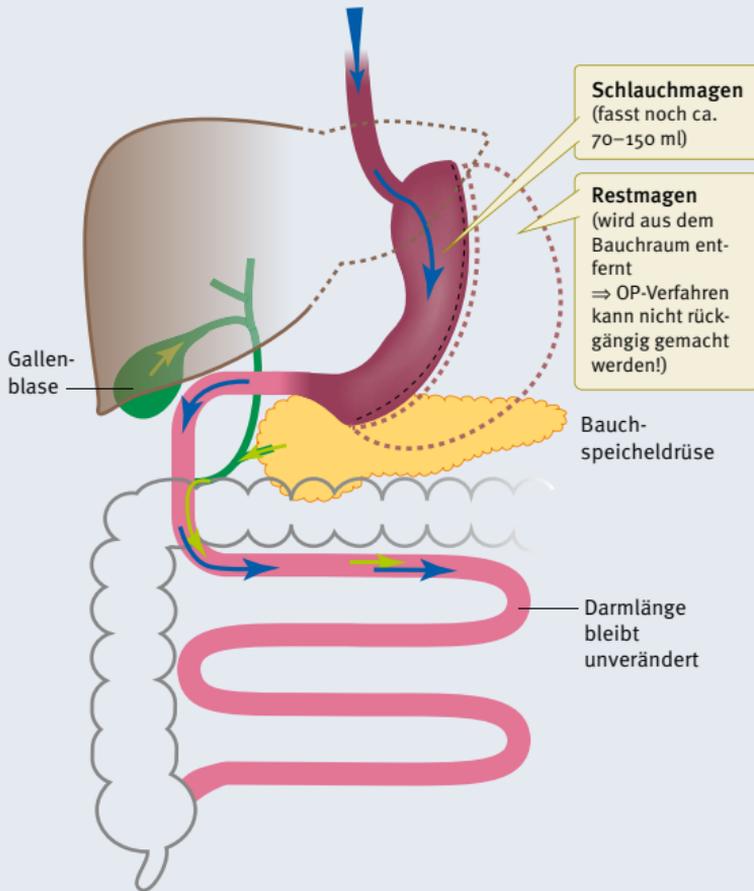
Die Schlauchmagen-Operation gehört zu den restriktiven Verfahren in der Adipositas-Chirurgie. Sie gilt als Standardverfahren und wird weltweit neben der Magenbypass-Operation am häufigsten durchgeführt. Hier wird ein großer Teil des Magens in der Längsachse abgetrennt. Diese Operation kann nicht mehr rückgängig gemacht werden, da der abgetrennte Magenanteil aus dem Bauchraum entfernt wird.

Es entsteht ein schmaler, schlauchförmiger Restmagen, der ein Volumen von etwa 70–150 ml hat. Somit vermitteln bereits kleine Nahrungsmengen ein ausgeprägtes Sättigungsgefühl. Der Darm bleibt unverändert. Gleichzeitig kommt es zu einer Beeinflussung des Hungerhormons Ghrelin. Dieses ist an der Regulierung der Energieaufnahme des Körpers beteiligt. Es wird in einem Teil des Magens, dem sogenannten Fundus, gebildet. Dieser wird jedoch bei der Operation entfernt, wodurch der Ghrelinspiegel nach der Operation deutlich absinkt und weniger Hungergefühl auftritt. Der Effekt von Ghrelin auf die Gewichtsabnahme ist allerdings nicht eindeutig, da Ghrelin auch in anderen Organen des Körpers gebildet werden kann.

Vitamine und Mineralstoffe müssen lebenslang supplementiert werden.

➔ Nahrung

➔ Gallensäuren, Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse



+

Folgende Vitamine und Mineralstoffe müssen lebenslang supplementiert werden:

Multivitamin mit Mineralstoffen, Kalzium, Vitamin D, Vitamin B₁₂ und Eisen.

Magenbypass (Roux-Y-Magenbypass)

Der Magenbypass ist ebenfalls ein Standardverfahren. Diese Operation hat durch den kleinen Magenpouch einen restriktiven Anteil und einen malabsorptiven Anteil, da durch die Umgehung eines Teils des Dünndarms Nährstoffe schlechter aufgenommen werden.

Am Mageneingang wird ein etwa 15–20 ml kleiner Vormagen (Magenpouch) gebildet. Der Hauptteil des Magens wird blind verschlossen und verbleibt in seiner ursprünglichen Lage im Bauchraum.

Der Dünndarm wird durchtrennt. Der obere Abschnitt (Zwölffingerdarm und oberer Teil des Leerdarms) wird umgangen. In diesen Bereich, auch biliopankreatischer Schenkel genannt, münden die Verdauungssäfte aus der Bauchspeicheldrüse und die Gallensäuren.

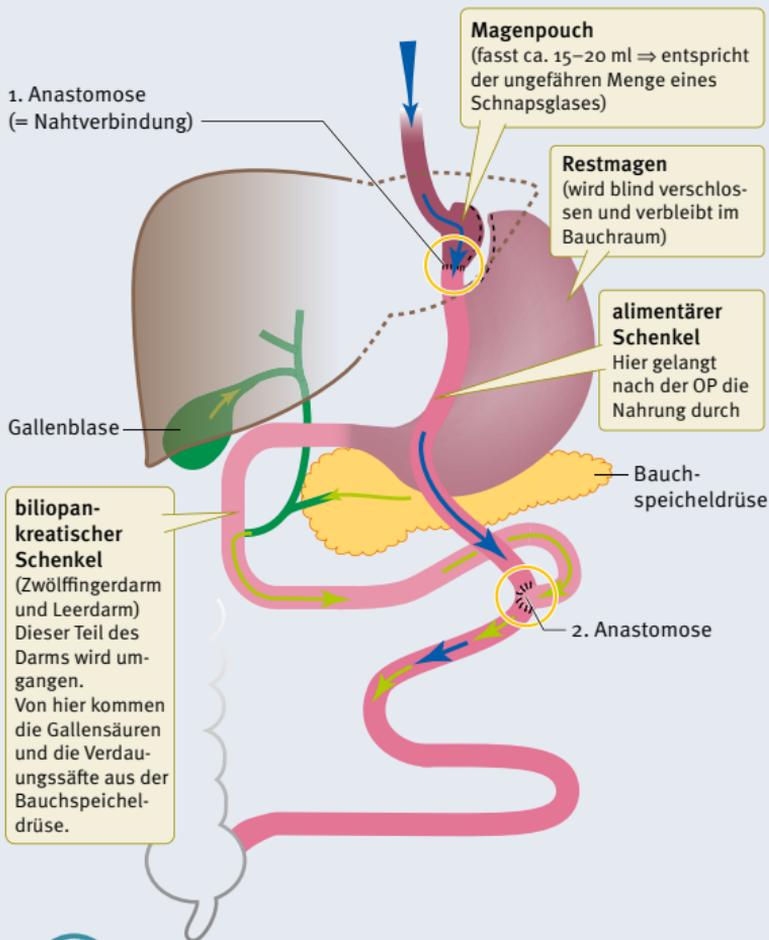
Der unterhalb dieser Durchtrennung liegende Teil des Darms wird hochgezogen und mit dem Magenpouch verbunden (1. Anastomose). Die Nahrung gelangt somit durch den kleinen Magen direkt in diesen Darmabschnitt (alimentärer Schenkel). Eine zweite Anastomose verbindet die beiden Schenkel.

Es treten auch hier hormonale Veränderungen auf. Menschen mit Diabetes profitieren besonders von einem Magenbypass.

Supplemente müssen regelmäßig und lebenslang eingenommen werden.

➔ Nahrung

➔ Gallensäuren, Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse



Folgende Vitamine und Mineralstoffe müssen lebenslang supplementiert werden:

Multivitamin mit Mineralstoffen, Kalzium, Vitamin D, Vitamin B₁₂ und Eisen.