Vivantes

Präoperative Vorbereitung

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist ein operativer Eingriff geplant.

Eine ausreichende Nährstoffzufuhr ist wichtig, um den Körper optimal auf die OP vorzubereiten und Reserven anzulegen. Oft verlieren Patienten nach der Operation an Gewicht. Deshalb ist die Versorgung mit Eiweiß besonders wichtig.

Ein guter Ernährungszustand liefert eine günstige Ausgangsbasis vor einem geplanten operativen Eingriff.

Praxisempfehlungen:

- Verwenden Sie hochwertige Eiweiße wie Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Eier oder alternativ auch pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Eiweißgehalt wie Linsen und Haferflocken.
- Kombinieren Sie pflanzliche und tierische Eiweißquellen, wie z. B. Kartoffeln mit Ei oder Getreide mit Käse oder Milch.
- Fettreiche Lebensmittel versorgen den Körper mit sehr viel Energie. Nutzen Sie daher Butter, Crème fraîche, Sahne, fettreiche Wurst- und Käsesorten.
- Bevorzugen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und nutzen Sie Ihr Hungergefühl aus. Essen Sie, wann immer Ihnen danach ist, zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich z. B. Käsewürfel, Brot mit Käse, Quarkspeise, Sahnejoghurt oder Eis.
- Achten Sie darauf, ständig etwas im Haus zu haben, was Ihnen schmeckt. Legen Sie sich einen Vorrat an. Dies geht sehr einfach mit lange haltbaren Lebensmitteln, wie z. B. Fertiggerichten, Dosen oder Tiefkühlprodukten.
- Halten Sie immer Snacks bereit. Stecken Sie sich auch etwas zum Essen für unterwegs ein (z. B. Kekse, Banane, Riegel, Trockenobst, Nüsse, Studentenfutter, Schokolade).
- Auch verschiedene kalorien- und nährstoffreiche Getränke bieten sich an: Limonade, Cola, Eistee, Milch und Milchshakes sowie Kakao, Eisshakes, Malzbier, Obst- und Gemüsesäfte (gerne auch mit Sahne).
- Verwenden Sie pflanzliche Öle, Butter, Sahne oder Crème fraîche. Reichern Sie Saucen z. B. mit Öl oder Sahne an.
- Sie können Desserts und Getränke jederzeit mit Honig und verschiedenen Sirupsorten anreichern und so mehr Kalorien zuführen.
- Es besteht außerdem die Möglichkeit, die Nahrung mit Traubenzucker anzureichern. Dieser kann problemlos in Flammeris, Gebäck, Getränke, Kompott, Pfannkuchen, Puddings und Quarkspeisen hineingegeben werden.
- Darüber hinaus können die Speisen zusätzlich mit Energieträgern wie hochwertigen Eiweißkonzentraten, Maltodextrin oder anderen Nährstoffkonzentraten angereichert werden.

Eventuell erhalten Sie von Ihrem Arzt/Ernährungstherapeuten vor der Operation die Anweisung eine Zuckerlösung oder klare Säfte in großen Mengen zu trinken. Diese Anweisung dient dazu Ihre Leber vor der Operation mit Kohlenhydraten aufzufüllen, um unerwünschte Stoffwechselvorgänge während der Operation zu vermeiden.

Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Arzt/Ernährungstherapeuten.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.02.2022	09.02.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com