

Die Verträglichkeit diverser Nahrungsmittel ist sehr individuell und hängt ab von

- der Menge die gegessen wird
- der Art wie die Speisen gekaut werden

## Praktische Tipps

**Gut kauen:** Es darf nur breiiges Essen geschluckt werden.

**Nur kleine Mengen essen:** Ihr Magen kann nur noch sehr kleine Mengen pro Mahlzeit fassen.

**Nicht zum Essen trinken:** Der Zeitunterschied zwischen Essen und Trinken soll ca. eine Stunde betragen.

**Nach dem Essen nicht hinlegen:** Ein Spaziergang regt die Verdauung an.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie  
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,  
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl  
Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### Chirurgische Abteilung

Allgemein-, Viszeral-, Thorax-, Gefäß- und  
Transplantationschirurgie

Leiter: Prim. Univ.-Doz. Dr. R. Függer  
Tel.: +43-(0)732-7676-4702

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Leitung: Johanna Picker, BSc  
Tel.: +43-(0)732-7676-4460



Allgemein öffentliches Krankenhaus  
Elisabethinen Linz

Krankenhaus der Elisabethinen Linz GmbH  
Fadingerstr. 1, A-4020 Linz  
Tel. +43-(0)732-7676-0, Fax: +43-(0)732-7676-2106  
krankenhaus@elisabethinen.or.at, www.elisabethinen.or.at



Allgemein öffentliches Krankenhaus  
Elisabethinen Linz



Infos & Tipps

# Gastric Banding





## Was ändert sich?

- Der Mageneingang fasst nur noch kleine Nahrungsmengen.
- Es stellt sich ein rascheres und längeres Sättigungsgefühl ein.
- Essen und Trinken zur gleichen Zeit verträgt sich nicht.
- Es wird mehr Zeit zum Essen benötigt.
- Es muss mehr gekaut werden.

## Begriffserklärung

Durch Einengen des Mageneingangs kann eine dauerhafte Gewichtsreduktion erreicht werden. Hierzu wird in einer laparoskopischen Operation ein Silikonband um den Mageneingang gelegt.

## weniger verträglich

- schnelles, unachtsames Essen oder Trinken
- Schlucken von zu großen Nahrungsteilen
- zu heißes, kaltes oder scharfes Essen
- trinken direkt vor oder nach dem Essen
- zu große Mengen zu einer Mahlzeit
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Haut von Tomaten, Hülsenfrüchten, Trauben, Pfirsich, weiße Haut von Zitrusfrüchten
- Sauerkraut, grüner Salat
- grobfasriges Fleisch speziell vom Rind
- frisches Brot
- gebackene Lebensmittel



## das hilft mir

- vier bis fünf kleine Mahlzeiten am Tag konsumieren
- beim Trinken eine halbe Stunde bis eine Stunde Zeitabstand zum Essen einhalten
- jeden Bissen 15–20 mal bis zu einer breiigen Konsistenz kauen
- für eine Mahlzeit mindestens 30 Minuten Zeit einplanen
- in kleinen Schlucken trinken
- Essen mit kleinem Besteck in kleinen Bissen
- etwas Bewegung nach der Mahlzeit um die Verdauung anzuregen

# Ernährung