

## Praktische Tipps bei Früh-Dumping

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt (6 – 8 Mal)!
- Kauen Sie die Speisen gut und essen Sie langsam!
- Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, sondern nur schluckweise dazwischen!
- Bei Schmerzen oder Druckgefühl ist es hilfreich, sich nach dem Essen etwas hinzulegen.
- Bevorzugen Sie kohlenensäurearme Getränke!

## Praktische Tipps bei Spät-Dumping

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt (6 – 8 Mal).
- Zuckerkhaltige Getränke, Honig, Kuchen, Mehlspeisen, süße Hauptspeisen, süße Kompotte u.ä. verstärken die Symptome, daher besser weglassen.

## Praktische Tipps

### bei Milchzuckerunverträglichkeit

Verwenden Sie laktosefreie Milch und Milchprodukte. Hart- und Schnittkäse wird üblicherweise sehr gut vertragen.

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

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen  
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE  
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0  
F +43-(0)732-7676-2106  
E elisabethinen@  
ordensklinikum.at  
W www.ordensklinikum.at



Infos & Tipps

# Magenoperation Ernährung



## Wie reagiert Ihr Körper?

Durch die veränderten Bedingungen kann es zu unterschiedlichen Beschwerden bei der Nahrungsaufnahme – genannt Dumping-Syndrom – sowie zu einer unzureichenden Energie- und Nährstoffversorgung kommen.

**Symptome:** Schmerz bzw. Druckgefühl im Oberbauch, Schweißausbruch, Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche.

## Begriffserklärung

**Früh-Dumping:** Die Speisen gelangen zu schnell vom Magen in den Darm. Die Symptome treten unmittelbar nach dem Essen auf.

**Spät-Dumping:** Blutzuckerabfall aufgrund vermehrter Insulinausschüttung. Die Symptome treten ca. 1-2 Std. nach dem Essen auf.

## weniger verträglich

In der ersten Zeit nach der Operation (ca. 4 – 6 Wochen) kann man empfindlicher auf

- blähendes Gemüse wie Kohl, Kraut, Lauch, Zwiebel, Hülsenfrüchte sowie rohes Steinobst (Kirschen, Pfirsich, Marillen), ...
  - Vollkornbrot
  - kohlen säurehaltige Getränke
  - sehr fette Speisen wie Frittiertes oder Paniertes
  - Gerichte die größere Mengen Milch enthalten wie Grießkoch, Kaiserschmarrn
  - scharfe Gewürze
- reagieren.

Vermeiden Sie:

- Trinken zum oder gleich nach dem Essen
- direkt nach dem Essen viel bewegen



## gut verträglich

- kleine Mahlzeitenportionen
- langsam essen, gut kauen
- Trinken zwischen den Mahlzeiten
- Fleisch und Fisch gebraten, gedünstet oder gekocht
- Käse und Schinken/Wurst
- Milch, Joghurt eventuell laktosefrei
- Gemüse und Obst in gedämpfter, gekochter oder gedünsteter Form
- Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Knödel, Nockerl u. Ä.
- Weißbrot, Schwarzbrot, z.B. Grahamweckerl (vom Vortag)
- Öle, Butter, Margarine
- Kräuter