

## Praktische Tipps

- Nehmen Sie sich **Zeit zum Essen**. Legen Sie kurze Pausen zwischen den einzelnen Bissen ein.
- Die Speisen sollen **gut gekaut – aber nicht vollständig zu Brei** zerkaut werden. Mittlere Konsistenz wäre am bekömmlichsten.
- Essen Sie an Stelle von drei größeren Einzelportionen besser **fünf kleinere Mahlzeiten**.
- **Trinken** Sie nicht zu hastig. Beginnen Sie mit **kleinen Schlucken** und verteilen Sie die Trinkmenge über den ganzen Tag.
- Durch langsames Essen und Trinken **vermeiden Sie, zu viel Luft zu schlucken**. Aufstoßen ist nicht mehr möglich.

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  
und Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

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



Infos & Tipps

# Ernährung nach Fundoplikatio- Eingriff

Ordensklinikum Linz 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



## Wie reagiert Ihr Körper?

In den ersten Wochen nach dem Eingriff kann es zu Problemen beim Schlucken von Speisen kommen.

## Begriffserklärung

Durch den Eingriff wurde eine künstliche Engstelle geschaffen um zu vermeiden, dass Magensäure in die Speiseröhre gelangt (Reflux).

### weniger verträglich

- **sehr weiche Speisen** wie z.B. Püree, weich gekochte Teigwaren, Rundkornreis, Streichkäse, Streichwurst, Faschiertes, Pudding, Mehlspeisen, Mus, Schokolade
- frisches Brot und Germgebäck
- **grobfasriges Rindfleisch bzw. faserreiches Gemüse und Obst** wie z.B. Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Spargel, Haut von Mandarine, Orange, Grapefruit, Trauben, Pfirsich, Tomate, etc. sollen Sie in den ersten Wochen meiden
- kohlenensäurehaltige Getränke

### gut verträglich

- Speisen mit **grober Konsistenz** die noch gekaut werden müssen wie zum Beispiel Fleisch gebraten, gegrillt oder gedünstet; Hartkäse, Gemüse bissfest, Salate, Kompotte, Kartoffeln nicht zu weich gekocht, Joghurt mit Früchten usw.
- Sie sollten immer **Brot bzw. Gebäck vom Vortag** zu Hause haben
- Obst und Gemüse sowie Salate sollen in den ersten Wochen nur in **gekochter** Form genossen werden wie z.B. Kompott, Rote-Rüben-Salat, ...