



PATIENTENINFORMATION

Vitamine und Mineralstoffe nach Ihrer Adipositas-Operation

Eine Schlauchmagen- oder Bypass-Operation verändert die Verdauung, wie viel Sie essen können und oft auch Ihr Essverhalten. Deshalb können Vitamine und Spurenelemente fehlen. Manche Mängel bestehen schon vor der Operation. Nach einem Magenbypass treten Mangelerkrankungen häufiger auf als nach einem Schlauchmagen.

Wann beginnen?	Wie lange?	Was gehört dazu?
Spätestens am Tag der Entlassung aus dem Krankenhaus – falls Sie nicht schon während der Vorbereitung begonnen haben.	Nach Schlauchmagen und Bypass: lebenslang .	Ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat (MVM) und – je nach Operation – einzelne Nährstoffe zusätzlich. Die Übersicht finden Sie auf der nächsten Seite.

Das Multivitaminpräparat soll viele verschiedene Vitamine und Spurenelemente enthalten, jeweils bis zu 100 % des empfohlenen Tagesbedarfs.

Wenn ein Mangel festgestellt wird, wird Ihre Dosis angepasst.

Blutkontrollen

Mit Blutkontrollen werden Mängel rechtzeitig erkannt und behandelt.

- **Kontrolltermine:** nach 1, 3, 6, 12, 18 und 24 Monaten, danach jährlich.
- **Blutwerte:** nach 3, 6 und 12 Monaten, danach bei guter Einstellung einmal jährlich.
- **Bei allen:** Blutbild, Blutsalze (Elektrolyte), Leber- und Nierenwerte, Vitamin B1, B12, Folsäure, Albumin (Eiweißwert), Kalzium, Ferritin (Eisenspeicher).
- **Nur bei Diabetes:** Blutzucker und HbA1c.
- **Zusätzlich nach Bypass:** Vitamin D, Parathormon, Vitamin A.
- **Zusätzlich nach distalem Bypass:** Zink, Kupfer, Selen, Magnesium.

Schwangerschaft

Während der Gewichtsabnahme soll eine Schwangerschaft sicher verhütet werden; die Leitlinie hält zwei Jahre für empfehlenswert. Bei einer Schwangerschaft wird das Multivitaminpräparat auf Ihre Operation abgestimmt, und Sie werden engmaschig betreut.

Quelle: S3-Leitlinie „Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen“, Version 2.3 (Februar 2018), AWMF-Register-Nr. 088-001. Die Leitlinie wird derzeit überarbeitet.



IHRE NÄHRSTOFFE AUF EINEN BLICK

Nach Schlauchmagen-Operation

Nährstoff	Menge	Einnahme	Dauer	Bemerkung
Eiweiß (Protein)	mehr als 60 g pro Tag	über die gesamte Ernährung am Tag	lebenslang	
Multivitamin-Mineralstoff-Präparat (MVM)	–	2-mal täglich	lebenslang	enthält u. a. Eisen, Vitamin A, B1, E, K und Zink
Folsäure	600 µg pro Tag	im Multivitaminpräparat	lebenslang	
Vitamin B1	keine konkrete Dosisangabe in der Leitlinie	im Multivitaminpräparat, 2-mal täglich	lebenslang	
Vitamin B12	1000 µg pro Tag als Tablette mit Methylcobalamin oder 1000–3000 µg als Spritze in den Muskel	Tablette täglich oder Spritze alle 3–6 Monate	lebenslang	Methylcobalamin kann über die Schleimhäute aufgenommen werden
Vitamin D	mindestens 3000 IE pro Tag	täglich	lebenslang	Ziel im Blut: über 30 ng/ml
Kalzium (als Citrat)	1000 mg pro Tag insgesamt (Ernährung und Präparat)	als Präparat häufig 500 mg pro Tag ausreichend	lebenslang	je nach Blutwert
Magnesium (als Citrat)	300 mg pro Tag	täglich	lebenslang	
Kupfer, Selen	keine Empfehlung	–	–	

Nach Magenbypass-Operation (proximaler Roux-en-Y-Bypass)

Nährstoff	Menge	Einnahme	Dauer	Bemerkung
Eiweiß (Protein)	mehr als 60 g pro Tag	über die gesamte Ernährung am Tag	lebenslang	
Multivitamin-Mineralstoff-Präparat (MVM)	–	2-mal täglich	lebenslang	enthält u. a. Vitamin A, B1, E, K, Zink, Selen und 2 mg Kupfer pro Tag
Eisen	50 mg pro Tag	täglich	lebenslang	Frauen mit Regelblutung: laut Leitlinientext 50–100 mg pro Tag. Bei Blutarmut durch Eisenmangel: 100–200 mg pro Tag
Folsäure	600 µg pro Tag	im Multivitaminpräparat	lebenslang	
Vitamin B1	keine konkrete Dosisangabe in der Leitlinie	im Multivitaminpräparat, 2-mal täglich	lebenslang	
Vitamin B12	1000 µg pro Tag als Tablette mit Methylcobalamin oder 1000–3000 µg als Spritze in den Muskel	Tablette täglich oder Spritze alle 3–6 Monate	lebenslang	Nach dem Bypass fehlt meist der Intrinsic-Faktor, den der Körper für die Aufnahme von B12 im Darm braucht. Methylcobalamin kann über die Schleimhäute aufgenommen werden
Vitamin D	mindestens 3000 IE pro Tag	täglich	lebenslang	Ziel im Blut: über 30 ng/ml
Kalzium (als Citrat)	1000–1500 mg pro Tag	täglich	lebenslang	je nach Blutwert
Magnesium (als Citrat)	300 mg pro Tag	täglich	lebenslang	

Andere Bypass-Arten: Nach Operationen mit stärkerer Aufnahmestörung (z. B. Omega-Loop-Bypass, BPD-DS oder distale Bypässe) gelten höhere Mengen. Ihr Behandlungsteam sagt Ihnen, ob das für Sie gilt.