

Vitamine und Mineralstoffe nach Adipositas-Operation

Nach einer **Magenbypass-** oder **Schlauchmagen-Operation** ist die **lebenslange Einnahme** von Nahrungsergänzungsmitteln zur Prophylaxe eines Mangels an Mikro- und Makronährstoffen notwendig. Es gibt Tabletten zum Schlucken oder Lutschen, Kau- und Brausetabletten. In den ersten vier Wochen sind lösliche Nahrungsergänzungsmittel oft angenehmer als Produkte in Kapsel- oder Tablettenform.

Basisversorgung:

	Nahrungsergänzung bei Magenbypass und Schlauchmagen	Einnahmeempfehlungen (MZ = Mahlzeit)
Multivitamin- und Mineralstoffpräparat	200 % des Tagesbedarfes (in 1 - 2 Portionen)	nach dem Frühstück oder vormittags
Calcium	1200 - 2000 mg/Tag, wenn möglich als Calciumcitrat (in 2 - 3 Portionen)	mittags, nachmittags und abends Wichtig! getrennt vom Eisen einnehmen
Vitamin D₃ (1 µg = 40 IE)	3000 IE/Tag (= 75 µg/Tag)	zusammen mit Calcium
Nicht notwendig bei hoher Dosierung im Multivitamin-Mineralstoffpräparat:		
Eisen	45 - 60 mg/Tag, inkl. der Menge aus dem Multivitamin-Mineralstoffpräparat	morgens nüchtern und getrennt vom Calcium
Vitamin B₁₂	1000 µg/Tag als Tablette <u>oder</u> 1000 - 3000 µg, Spritze alle 3 - 6 Monate	hochdosiert im Multivitaminpräparat <u>oder</u> intramuskulär (in den Muskel gespritzt)

nach ACE/TOS/ASMBS Bariatric Surgery Clinical Practice Guidelines 2008, Update 2013

Wie erkenne ich ein hochwertiges Multivitaminpräparat (A - Z)?

Es enthält mindestens nachfolgende Vitamine und Mineralstoffe:

Vitamine: A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E, K, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothensäure

Mengenelemente Magnesium

Spurenelemente Chrom, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Zink

Achtung! Depot- oder Retard-Zubereitungen sind nach Adipositas-Operationen ungeeignet und sollten vermieden werden.

Nach erfolgter **Laborkontrolle** oder bei Bedarf (z.B. Kinderwunsch) muss vom behandelnden Arzt entschieden werden, ob die Basisversorgung der Nahrungsergänzungsmittel hinsichtlich der Dosierungen ausreichend ist oder bestimmte Nährstoffe, wie z.B.: Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Eisen oder auch Zink zusätzlich ergänzt werden sollten.

Wo besorge ich die Nahrungsergänzungsmittel?

Über das **Internet oder telefonisch beim Kundenservice** lassen sich Produkte bestellen, deren Dosierung auf die Bedürfnisse nach einer Adipositas-Operation zugeschnitten sind.

Bei Einnahme dieser Präparate erübrigt sich häufig die zusätzliche Gabe von Vitamin B₁₂, bei einigen Präparaten ebenso die Ergänzung von Eisen.

Informationen zu diesen Produkten unter:

<ul style="list-style-type: none"> • Bariatric Advantage • Fit For Me • Celebrate 	<p>www.bariatricadvantage.eu</p> <p>www.fitforme.de</p> <p>www.celebratevitamins.de</p>	<p>Tel.: Kundenservice</p> <p>00800 - 59 55 59 55</p> <p>030 - 220 13 89 81</p> <p>00800 - 22 00 66 00</p>
---	---	---

	Präparate-Beispiele (die Produktauswahl ist beispielhaft und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)	
Multivitamin- und Mineralstoffpräparat	Zusammensetzung für Schlauchmagen: WLS-Optimum oder Kautablette (Fit For Me) Zusammensetzung für Magenbypass: WLS-Forte, Kapsel (Fit For Me) oder Kautablette Zusammensetzung speziell für Omega-Loop-Magenbypass: WLS Primo, Kapsel (Fit for Me) Sowohl nach Schlauchmagen-OP als auch nach Magenbypass-OP: Celebrate Multivitamin, Kapsel, Kautablette oder Kaubonbon (wls products) Centrum A bis Zink oder Centrum Generation 50+, Tablette (Apotheke) Supradyn energy, Brause- oder Filmtablette (Apotheke)	
Calcium	Calcium Sandoz Forte 500 mg, Brausetablette (Apotheke) Calcium Sandoz D Ortho 500 mg Calciumcitrat Pulver z.B.: www.diacleanshop.com	Kombiprodukte: Calcium Forte 250 mg/60 I.E. D ₃ (Fit For Me) Celebrate Calciumcitrat Soft Chews 500 mg/500 I.E. D ₃ (WLS Products) Calciumcitrat Citrus 500 mg/ 500 I.E. D ₃ (Bariatric Advantage)
Vitamin D₃ (1 µg = 40 IE)	Vigantoletten 1000 I.E., Tablette (Apotheke) Decristol 20.000 I.E., 1 x wöchentlich, Kapsel (Apotheke, verschreibungspflichtig)	Calcimed D ₃ 500 mg/1000 I.E. D ₃ , Kautablette (Apotheke) Calcium + D3 direkt, Pulver 600 mg/600 I.E. D ₃
Eisen wenn das Multivitamin- und Mineralstoffpräparat kein oder zu wenig Eisen enthält	Ferro sanol, Tropfen (Apotheke) Eisentabletten-ratiopharm 50 oder 100 mg Filmtabletten (Apotheke) Taxofit Eisen + Vitamin C, je 50 mg, Kapsel (Apotheke)	
Vitamin B₁₂ wenn das Multivitamin- und Mineralstoffpräparat kein oder zu wenig Vit B ₁₂ enthält	Täglich als Tablette: Vit B ₁₂ I.F. 1000 µg + Intrinsic Faktor, Kautablette (Bariatric Advantage) Höchstens 1 x monatlich als Spritze: Vitamin B ₁₂ -Depot 1000 µg Hevert Ampullen (Apotheke) (Laborwerte beachten)	

Bitte beachten Sie die Gebrauchsinformationen auf den Beipackzetteln und sprechen Sie die genaue Dosierung mit Ihrem Arzt, dem Adipositaszentrum oder Ihrer Ernährungsberatung ab. Ansprechpartner für die **regelmäßige Überprüfung einer ausreichenden Versorgung** sind Ärzte oder Ernährungstherapeuten. Laborkontrollen des Blutes geben Auskunft über die Vitamin- und Mineralstoffversorgung.