

## Warum Präoperative Diät?

Sie können Ihr Operationsrisiko deutlich verringern, indem Sie bereits vor der OP Gewicht abnehmen und das Lebertumoren reduzieren.

Führen Sie bitte **14 Tage** vor Ihrem OP-Termin diese kalorienreduzierte (ca. 900 kcal/ Tag), kohlenhydratreduzierte, proteinbetonte (ca. 120 g/ Tag) Ernährung nach unseren Vorgaben durch. Nehmen Sie darüber hinaus keine zusätzlichen Mahlzeiten zu sich.

Bei einem **BMI von 60 kg/m<sup>2</sup>** und mehr führen Sie bitte die Diätphase über **4 Wochen** durch.

**Bitte besprechen Sie auf jeden Fall die Durchführung dieser Diät vor Beginn mit Ihrem Hausarzt.**

### Für Menschen mit Diabetes

Falls Sie blutzuckersenkende Tabletten einnehmen oder Insulin spritzen, stimmen Sie die Anpassung Ihrer Medikamente bzw. Insulindosis mit dem Arzt ab.

### Für Menschen mit Niereninsuffizienz und Dialysepatienten

Falls bei Ihnen eine Niereninsuffizienz bekannt ist oder Sie Dialysepatient sind, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf und besprechen die Durchführung der präoperativen Diät mit Ihrem Nephrologen.

## Frühstück

### Fruchtquark

200 g Magerquark  
100 g Obst nach Wahl  
ggf. etwas Süßstoff,  
ggf. etwas Mineralwasser zum Aufschlagen

## Zweites Frühstück

### Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett  
20 g Proteinpulver\*

## Mittagessen

150 g Geflügelfleisch **oder** 150 g Fisch, fettarm zubereitet  
150 g Gemüse, fettarm zubereitet  
100 g Pellkartoffel oder Salzkartoffel **oder**  
80 g Reis (gegart)  
40 g Blattsalat  
1 EL fettarmes Dressing (mit max. 1 TL Öl)

## Nachmittag

### Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett  
20 g Proteinpulver\*

## Abendessen

### Proteinshake

200 ml Milch 1,5% Fett  
20 g Proteinpulver\*

\*z.B. Sportness Eiweiß 90 oder Layenberger 3K Proteinshake (erhältlich in Drogeriemärkten) oder Impact Whey Protein (myprotein.com) oder vergleichbare Produkte mit mind. 80 g Proteingehalt pro 100 g Pulver.

## Getränke

Trinken Sie täglich mind. 2 Liter kalorienfreie Getränke über den Tag verteilt (Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Tee, maximal 2 Tassen Kaffee ohne Milch und Zucker).

Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, zuckerhaltige Softdrinks und Energydrinks sowie Light-Getränke sollten NICHT getrunken werden.

Vermeiden Sie jeglichen Alkoholkonsum.

## Bekannte Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz)

Bei bekannter Lactoseintoleranz verwenden Sie bitte fettarme, lactosefreie Milch zum Anrühren der Shakes.

Sollten Sie dennoch Beschwerden haben (Blähungen, Durchfälle), verwenden Sie auch ein lactosefreies Proteinpulver (z.B. Soja Protein Isolat (myprotein.com) oder Veganes Proteinpulver 6k (nutri-plus.de) oder vergleichbare Produkte mit mind. 80 g Proteingehalt pro 100 g Pulver.

Sollten bei Ihnen weitere Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien bekannt sein, die Ihnen die Durchführung der präoperativen Diät erschweren, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Auch für alle weiteren Fragen, die die präoperative Diät betreffen, stehen wir gerne zur Verfügung (Kontakt umseitig).

## Unser Team

Das Ernährungsteam des Klinikums Stuttgart besteht aus Diätassistentinnen, Ökotrophologinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen mit zusätzlichen Qualifikationen in den Bereichen Adipositas, Diabetes mellitus, Nephrologie und Onkologie sowie weiteren Fachgebieten.

Wir bieten allen Patienten, Angehörigen und Interessierten eine individuelle, fachlich fundierte, produktneutrale und praxisnahe Ernährungsberatung.

## Unser Angebot für Sie nach einer adipositaschirurgischen Maßnahme

Ernährungsschulung nach adipositaschirurgischem Eingriff (z.B. nach Schlauchmagen oder nach Magenbypass), solange Sie stationär in der Klinik sind.

Individuelle ambulante Einzelberatung nach einem adipositaschirurgischen Eingriff.

Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanzanalyse, BIA).

→ Bitte vereinbaren Sie Ihre Termine mit uns per E-Mail!

## Therapiezentrum - Ernährungsteam Klinikum Stuttgart

Fachbereichsleitung: Verena Frick

Ihre Ansprechpartner:

- Birgit Bäurle  
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
- Angela Blank,  
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
- Johannes Dinse  
Diätassistent
- Verena Frick  
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin,  
Diätassistentin
- Chrysula Gradis  
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
- Natascha Mahler  
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG,  
Diabetesberaterin DDG
- Alwine Menge  
Diätassistentin, B.Sc. Diätetik
- Yasmin Özdurak  
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
- Laura Riehl  
Diätassistentin

Prießnitzweg 24  
70374 Stuttgart  
Telefon 0711 278-62668  
Telefax 0711 278-62669  
ernaehrungsteam@klinikum-stuttgart.de



[www.klinikum-stuttgart.de](http://www.klinikum-stuttgart.de)

Hergestellt durch die Arbeitstherapie des Zentrums für Seelische Gesundheit

Ernährungsteam  
Klinikum Stuttgart

Präoperative Diät

