

BARIATRISCHE OPERATIONEN

WISSENSWERTES ZUM THEMA NACHSORGE

Mit der bariatrischen Operation haben Sie einen wichtigen ersten Schritt auf Ihrem Weg zu besserer Gesundheit gemacht. Damit dieser Schritt langfristig erfolgreich bleibt, ist eine strukturierte und regelmäßige Nachsorge entscheidend.



WARUM DIE NACHSORGE WICHTIG IST

Die Operation verändert die Nahrungsaufnahme und den Stoffwechsel dauerhaft. Deshalb sind regelmäßige Kontrollen besonders wichtig, um:

- Nährstoffmängel frühzeitig durch Laborkontrollen zu erkennen und zu behandeln
- den Gewichtsverlauf medizinisch zu begleiten
- Ernährung und Bewegung individuell anzupassen
- Wundheilung und mögliche Beschwerden zu kontrollieren
- psychische Veränderungen zu begleiten und zu stabilisieren

Nachsorge bedeutet demnach Sicherheit. Und sie stärkt Ihren langfristigen Erfolg.

NACHSORGE- TERMINE

- In der Regel erfolgen Kontrolluntersuchungen nach 1, 3, 6, 12, 18 und 24 Monaten.
- Anschließend dann mindestens einmal jährlich.
- Die Termine finden entweder im Adipositas-Zentrum oder bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt statt.

Wichtig:

Innerhalb der ersten 3 bis 6 Monate sollten Sie mindestens einmal von einer in der Adipositas-Chirurgie erfahrenen Ärztin oder einem erfahrenen Arzt der operierenden Einrichtung untersucht werden.





ERNÄHRUNG

Nach dem Eingriff muss sich Ihr Körper an die veränderte Nahrungsaufnahme anpassen. Der Kostaufbau erfolgt schrittweise. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen Folgendes:

- Halten Sie sich an die mit Ihrer Klinik besprochenen Empfehlungen.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich und wählen Sie kleine Portionen.
- Beenden Sie die Mahlzeit bei einsetzendem Sättigungsgefühl.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter. Am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
- Essen und Trinken sollten zeitlich getrennt erfolgen (mindestens 30 Minuten Abstand).
- Achten Sie auf eine eiweißreiche und vitaminreiche Ernährung.

Viele Patientinnen und Patienten benötigen lebenslang Vitamin- und Mineralstoffpräparate. Nehmen Sie diese jedoch nur nach ärztlicher Empfehlung ein.



BEWEGUNG

Nach der ärztlich empfohlenen Schonzeit gilt: Bewegung ist ausdrücklich erwünscht. Denn regelmäßige körperliche Aktivität

- unterstützt die Gewichtsabnahme
- hilft, Muskelmasse aufzubauen
- erhöht den Grundumsatz
- stabilisiert das erreichte Gewicht



Wählen Sie Bewegungsformen, bei denen Sie sich wohlfühlen.

Informationen zu unseren Präventionskursen und Bewegungsangeboten finden Sie unter **dak.de/bewegung**

Psychologische und soziale Unterstützung

Die Gewichtsabnahme bringt nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Veränderungen mit sich. Psychologische Begleitung kann Ihnen helfen, alte Verhaltensmuster zu erkennen, emotionale Essgewohnheiten zu bewältigen und sich an die neue Lebenssituation anzupassen. Unterstützung bieten z. B. Selbsthilfegruppen oder psychotherapeutische Angebote.

MEHR INFORMATIONEN?

Weitergehende Informationen rund um die Nachsorge nach einer bariatrischen Operation, unter anderem mit einem praktischen Nachsorge-Fahrplan, finden Sie unter **dak.de/nachsorge-bariatrischeOP-Info** Oder scannen Sie einfach den QR-Code.

