

Nachsorgekonzept nach bariatrischer Operation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

nach einer bariatrischen Operation ist die Überleitung in den ambulanten Bereich besonders wichtig. Nachfolgend möchten wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Eckpunkte der Weiterbehandlung geben.

Sollte es darüber hinaus Fragen geben, stehen wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Worauf muss nach meiner Adipositas-Operation geachtet werden?

Wir haben mit Ihnen die postoperative Steigerung der Nahrungsaufnahme besprochen. Um Unsicherheiten bei der Nahrungsaufnahme nach der Operation zu verhindern, haben wir die wichtigsten Regeln noch einmal zusammengefasst:

- Hören Sie auf Ihren Körper, beenden Sie die Nahrungsaufnahme, wenn ein Sättigungsgefühl eintritt
- Trinken Sie tägl. über den Tag verteilt mind. 1,5 l bevorzugt Wasser (kohlenstofffrei, kalorienfrei)
- Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten
- Halten Sie einen zeitlichen Abstand zwischen Essen und Trinken von mindestens 30 Minuten ein
- Halten Sie die Ernährungsempfehlungen (Kostaufbau), wie in der Klinik besprochen, ein
- Essen Sie bewusst, ausgewogen, regelmäßig, mit Zeit, kauen Sie gut
- Bewegen Sie sich tägl. 45 Minuten zusätzlich zum Alltag
- Halten Sie regelmäßig die Nachsorgetermine ein
- Nehmen Sie Ihre Medikamente und Vitamine/Spurenelemente regelmäßig
- Achten Sie auf eine ausreichende Proteinzufuhr
- Beziehen Sie Freunde, Kollegen und Familie in Ihr Vorhaben mit ein

Weiterhin sind folgenden Empfehlungen wichtig:

- Auch nach der OP sollte regelmäßig eine Ernährungsberatung wahrgenommen werden. Hier hat sich ein Abstand von 3-6 Monaten bewährt. Es besteht ggf. die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Bitte sprechen Sie ihren Arzt an.
- Bewegung ist wichtig. Grundsätzlich können Sie jede Sportart von Pilates bis Boxen (Aqua-Jogging bis Zumba) durchführen. Wichtig ist, dass Sie eine Bewegungsform suchen, die Ihnen Freude bereitet und diese dauerhaft beibehalten. Somit wird Muskulatur aufgebaut und der Grundumsatz erhöht, welcher die Gewichtsabnahme und später das Halten des Gewichtes positiv beeinflusst.
- Notieren Sie sich Fragen und evtl. auftretende körperliche Veränderungen und besprechen diese bei den Nachsorgeterminen mit uns
- Für Patientinnen: Bitte denken Sie an Verhütungsalternativen zur Pille. Eine Schwangerschaft sollte in den ersten 2 Jahren nach der OP vermieden werden.

Welche Mangelerscheinungen können nach der OP entstehen?

Mangelerscheinungen können u.a. für Eisen, Eiweiß, Kalzium, verschiedene Spurenelemente und Vitamine auftreten. Daher sind regelmäßige Laborkontrollen im Rahmen der Nachsorge notwendig. Um solchen Mangelerscheinungen vorzubeugen, ist es notwendig dauerhaft Medikamente / Supplemente einzunehmen. So kann zum Beispiel ein längerfristig nicht korrigierter Kalzium- und Vitamin D3-Mangel zu Osteoporose oder ein Mangel an Vitamin B12 zu einer Blutarmut (Anämie) führen.

Nachsorgekonzept nach bariatrischer Operation

Standard-Medikamente und Supplementation nach einer Adipositas-Operation			
Was?	Wie?	Warum?	Kommentar
Pantozol	40mg 1x/ Tag	Zum Schutz des Magens vor Magengeschwür	Bypass für 6 Wochen Sleeve für 6 Monate
UCD	250mg 2x/Tag	Zur Prophylaxe von Gallenstein	Für 6 Monate, bei vorhandener Gallenblase
Multivitamin-Präparat, z. B. (RDA* 200%)	1-2x/Tag	Ersatz und Prophylaxe von Vitaminmangel	WICHTIG: keine Retard Präparate
Eisen	üblicherweise 45-60 mg/ tägl.	Wichtig für die Blutbildung und zur Vorbeugung einer Eisenmangelanämie	Menge und Häufigkeit anhand der Blutwerte und nach Absprache mit dem behandelnden Arzt
Vitamin D3	20.000IE/ Woche	Zur Prophylaxe von Osteoporose	1x wöchentlich bzw. täglich je nach Präparat
Calcium	Mind.2x 500 mg/ Tag	Verbessert die Aufnahme von Vitamin D3. Zur Prophylaxe von Osteoporose	WICHTIG: täglich als Calcium-Citrat einnehmen
Vitamin B12	1000 µg alle 1-3 Monate i.m.	Bildung von roten Blutkörperchen	Nach aktuellen Blutwertenwerten und Rücksprache mit behandelndem Arzt

*RDA= empfohlene Tagesmenge (recommended daily allowance)

Die Inhaltsstoffe der Präparate der verschiedenen Hersteller unterscheiden sich deutlich. Bitte bringen Sie zu den Nachsorgeterminen Ihre Supplemente mit, so dass wir besprechen können, ob Ihre Einnahme der Präparate den Empfehlungen entspricht.

Was ist Inhalt der Nachsorgeuntersuchung?

Zusätzlich zu den generellen hausärztlichen Untersuchungen sollten unsere Patienten in der Adipositas-Sprechstunde vorstellig werden. Die Kontrolluntersuchungen erfolgen postoperativ nach 6 Wochen, nach 3 Monaten, nach 6 Monaten, nach 1 Jahr, nach 18 Monaten, nach 2 Jahren, dann jährlich.

Inhalt des Nachsorgegespräches:

- Besprechung des Nachsorgefragebogen (vom Patienten auszufüllen)
- Besprechung der Supplemente (**bitte mitbringen**), der Ernährung (**Ernährungstagebuch**) und des Bewegungskonzeptes
- Kontrolle von Körpergewicht sowie Hüft- und Taillenumfang
- Besprechung der Laborparameter (**bitte zur Untersuchung mitbringen**)
- Besprechung der Veränderungen seit der letzten Vorstellung
- ggf. Einleitung von Folgeuntersuchungen
- Terminierung des nächsten Nachsorgetermins

Nachsorgekonzept nach bariatrischer Operation

Welche Blutuntersuchungen sollten beim Hausarzt/ Facharzt durchgeführt werden?

An Hand der folgenden Übersicht können Sie sehen, welche Laborparameter wann bestimmt werden sollten. Diese sind an die Empfehlungen der Leitlinie angelehnt.

Laborparameter	3. Monat nach OP	6. Monat nach OP	12. Monat nach OP	Jährlich nach OP
Kleines Blutbild	x	x	x	x
Elektrolyte	x	x	x	x
Leber- und Nierenwerte	x	x	x	x
Glucose	x	x	x	x
HbA1c bei Diabetikern	x	x	x	x
Harnsäure		x	x	x
Calcium	x	x	x	x
Parathormon		x	x	x
Albumin		x	x	x
Ferritin / Eisen		x	x	x
Folsäure		x	x	x
Cholesterin / Triglyceride		x	x	x
Vitamin D-25(OH)		x	x	x
Vitamin B12		x	x	x
Vitamin B1		x	x	x
Y-Roux-Magenbypass: Vitamin A, E, K Selen Zink		x	x	x
Knochendichtemessung fakultativ nach Verfahren und individuellem Risiko				
Die erste Kontrollgastroskopie sollte 2 Jahre nach dem Eingriff durchgeführt werden. Dann sollten die Intervalle nach Befund und Beschwerdebild geplant werden.				

Wir hoffen Ihnen einen guten Überblick über die Therapie gegeben zu haben.

Ihr Team der Chirurgischen Klinik 1 der Christophorus Kliniken
 Telefon 02541-8912052
 Telefax 02541 89-13554
 ck1@christophorus-kliniken.de