



Leitung: PD Dr. med. S. Schüle

## **Ernährungsempfehlungen vor der Operation**

Liebe Patientin, lieber Patient,

bevor Sie zu einer größeren Operation, insbesondere einer Tumoroperation, zu uns kommen, sollten Sie sich selbst so gut wie möglich vorbereiten. Einen wichtigen Baustein hierzu stellt die Ernährung dar. Auf diesem Merkblatt möchten wir Ihnen dazu gerne einige Empfehlungen geben:

Ernähren Sie sich möglichst vollwertig und vor allem eiweißreich, damit Sie alle essentiell notwendigen Nährstoffe vor Ihrer Operation aufnehmen. Der Zielwert für den täglichen Eiweißbedarf liegt vor einer Operation bei 1,2 -1,5 g/kg Körpergewicht (zum Vergleich: der „Alltagsbedarf“ liegt bei 0,8g/kg Körpergewicht). Es sollten biologisch hochwertige Proteinträger in der täglichen Kost eingesetzt werden. Folgende Nahrungsmittel sind besonders eiweißreich: Mageres Fleisch (insbesondere Trockenfleisch), Räucherlachs, Thunfisch, Meeresfrüchte, Milch und Milchprodukte, Eier, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse (Vorsicht: Nüsse enthalten auch viel Fett!). Zudem gibt es in vielen Supermärkten speziell eiweißreiche Fertignahrungsmittel (z.B. Eiweißbrot, Eiweißriegel, Protein-Müsli) zu kaufen. Nach ärztlicher Rücksprache können Sie auch spezielle Eiweißpulver oder -konzentrate einsetzen. Bitte besprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Hausarzt, ob spezielle Vorerkrankungen (z.B. schwere Nieren- oder Leberfunktionsstörungen) vorliegen, die die Verträglichkeit von eiweißreicher Nahrung beeinflussen können und daher einer Laborwertekontrolle unterliegen.

Ein Gewichtsverlust vor der Operation ist ungünstig, da dieser Ihren Körper zusätzlich strapaziert und Heilungsprozesse dadurch behindern kann. Auch wenn Sie übergewichtig sind und sich vielleicht über ein paar Kilo weniger freuen – dies ist leider der falsche Zeitpunkt! Wir bieten Ihnen gerne eine Beratung zur Ernährungsumstellung an, damit Sie zu einem späteren Zeitpunkt auf gesundem Wege Gewicht verlieren können.

Einer der Fragebögen, die wir Ihnen auf dieser Seite zur Verfügung stellen bzw. die wir mit Ihnen vor der Operation durchsprechen, bezieht sich auf das Ernährungsrisiko. Ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung besteht beispielsweise generell bei älteren Menschen, die sich einer größeren Operation wegen einer Tumorerkrankung unterziehen müssen, aber auch, wenn Sie in den letzten Monaten relevant Gewicht verloren haben. In diesen Fällen empfehlen wir als Vorbereitung auf die Operation eine Ernährungstherapie; in Einzelfällen kann es sogar sinnvoll sein, die Operation um 1-2 Wochen zu verschieben, damit wir Ihren Ernährungszustand vorher unter stationären Bedingungen mit künstlicher Ernährung verbessern können.

Auch wenn keine Mangelernährung vorliegt, werden wir Ihnen ein Vorbereitungspaket aushändigen, das vier Flaschen vollbilanzierte Trinknahrung für die Tage vor der Operation

enthält. Dadurch können Sie die Versorgung mit Proteinen und lebensnotwendigen Nährstoffen verbessern. Die Trinknahrung schmeckt am besten gut gekühlt.

Am Tag vor der Operation sollten Sie den Dickdarm ähnlich wie vor einer Darmspiegelung entleeren; zusätzlich verordnen wir Ihnen noch ein Antibiotikum, welches nur im Dickdarm wirkt und nicht vom Körper aufgenommen wird. Dadurch soll die Zahl an Bakterien im Dickdarm reduziert werden. Es gibt Hinweise darauf, dass dies Störungen der Wundheilung vermindern soll.

Außerdem erhalten Sie am Abend vor der Operation sowie am Morgen der Operation mehrere Fläschchen eines kohlenhydrathaltigen Getränks. Dies dient dazu, die Kohlenhydratspeicher vor der Operation zu füllen und damit dem Körper nach der Operation leicht verfügbare Energieträger zur Verfügung zu stellen. Auch dieses Getränk nehmen Sie am besten gut gekühlt zu sich.