

## Merkblatt Entlassungs-Instruktionen nach Magen-Bypass

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie stehen kurz vor der Entlassung nach der Magen-Bypass Operation. Dieser Eingriff wirkt vor allem über die Kontrolle der Essmenge und wird über den neu geschaffenen Magen-Pouch gesteuert (kleiner Magenrest, an dem der Dünndarm angehängt wurde). Mit zunehmender Einschränkung der Essmenge und Verminderung des Körpergewichts wird Ihr Stoffwechsel in eine Hungersteuerung übergehen, d.h. ihr Körper wird weniger Kalorien verbrennen und auch weniger Fett. Mit dem jetzt geschaffenen Pouch wird kein zusätzliches Fett im Stuhl ausgeschieden. Das heisst, dass Sie wieder zunehmen können, wenn Sie den Pouch überlisten, dies durch falsches Essverhalten, v.a. durch die Einnahme von fett- (kalorienhaltigen) Flüssigkeiten, auch gezuckerten Getränken, sowie durch Hinunterspülen einzelner Nahrungsbissen. Ebenso können Sie den Effekt überwinden, indem Sie die Mahlzeiten zeitlich ausdehnen oder sehr häufig kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Die wichtigsten Verhaltensmassnahmen bezüglich der Nahrungsaufnahme sind:

- Genügende Trinkmenge (zuckerfrei), mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit pro Tag, keine Fruchtsäfte.
- Nicht trinken während dem Essen: bis unmittelbar vorher in kleinen Schlucken, nach Nahrungsaufnahme 30-45 Min. warten.
- Zuerst die Eiweiss-Komponente essen (Fleisch, Fisch, Käse, Ei, etc.). Eiweiss in genügender Menge zuzuführen ist entscheidend für den Erhalt der Muskelmasse.
- Beenden Sie eine Mahlzeit sofort bei eingetretenem Sättigungsgefühl und dehnen Sie das Essen nicht länger als 30 Min. aus.

Der Magen-Pouch ist jetzt noch sehr klein (Espresso-Tasse), er wird sich im Verlauf des ersten Jahres etwas ausdehnen. In den ersten Wochen kann es sein, dass Sie kaum feste Nahrung zu sich nehmen können. Mit zunehmender Reife des Pouches werden Sie auch qualitativ besser essen können und nach 4-6 Wochen sollten Sie im Stande sein, nahezu alles essen zu können. 4 Wochen nach der Operation ist deshalb eine Konsultation bei meiner Ernährungsberaterin geplant (Instruktion des weiteren Kostaufbaus).

Können Sie mit der Zeit immer schlechter essen, so melden Sie sich in meiner Sprechstunde. Rund 10% aller Patienten müssen mit der Entwicklung einer Nahtschrumpfung am Magenausgang vom Pouch in den Dünndarm rechnen. Dies kann schon in den ersten 4-6 Wochen nach der Operation auftreten. Diese Nahtschrumpfung kann ohne wesentliche Probleme ambulant durch eine Magenspiegelung aufgedehnt werden.

Medikamente bei Spitalentlassung:

- Schmerzmittel: Dafalgan 4x1g tgl., Novalgin 4x20 Trpf. tgl. in Reserve für 5-6 Tage
- Magensäure-Blocker: Nexium<sup>®</sup> oder Pantoprazol<sup>®</sup> 40 mg 1xtgl. für 4 Wochen
- Thrombose-Prophylaxe: Fragmin<sup>®</sup> Spritze 1xtgl. subcutan (Dosierung gewichtsabhängig)
- Multivitamin-Präparat: Supradyn<sup>®</sup> oder Actilife<sup>®</sup> 1x tgl. 1 Tabl., Drg. oder Brause

Nachsorge-Untersuchungen:

- Termin beim Hausarzt: Wundkontrolle, Entfernung der Hautfäden/Hautklammern 10-12 Tage postoperativ (inkl. Kontrolle Blutbild/Blutplättchen).
- Kontroll-Termin in meiner Praxis: 4 Wochen postoperativ (zusammen mit der Ernährungsberatung).

Sie sollten auch bedenken, dass Sie nun einen frisch operierten Bauch haben und achten Sie insbesondere auf rasch auftretende, starke Schmerzen, welche auf herkömmliche Schmerzmittel nicht ansprechen, als Warnsignal. Solche Schmerzen sollten Sie veranlassen, wenn immer möglich zu uns auf die Notfallstation zu kommen (Klinik Beau-Site Bern, 031 335 30 30). Bis 10 Tage nach dem Eingriff kann noch ein Nahtleck auftreten. Bleiben Sie in der Region und kommen Sie bei sehr starken, namentlich plötzlich auftretenden Schmerzen zu uns auf die Notfallstation (rund um die Uhr offen). Allgemein sollten schwere körperliche Anstrengungen bis 4 Wochen nach der Operation vermieden werden. Mit leichter sportlicher Aktivität können sie 3-4 Wochen nach dem Eingriff beginnen.

Melden sie sich für das Arztzeugnis für die Arbeitsunfähigkeit in meiner Praxis (033 223 03 03), die übliche Dauer beträgt 4-6 Wochen.

Zögern Sie nicht, uns bei Problemen frühzeitig zu kontaktieren. Und jetzt viel Erfolg!

Dr. med. Markus Naef, MBA

Version 15.03.2019 / ©Bauchchirurgie Thun, Dr. M. Naef