ERNÄHRUNGSLEITFADEN NACH BARIATRISCHER OPERATION



ADIPOSITASZENTRUM

HAVELLAND KLINIKEN GMBH - KETZINER STRASSE 21 - 14641 NAUEN - TEL: 03321 42-1000

DER BEGINN IHRES NEUEN LEBENS

Um Ihnen die Zeit nach der Operation, so leicht und angenehm wie möglich zu machen, haben wir hier Informationen rund um das Essen und ein paar allgemeine Tipps für Sie zusammengestellt.

Inhaltsverzeichnis: Seite

Kostaufbau 2

Flüssigphase 3

Breiphase 4

Ab der vierten Woche 5

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl nach Operation 8

Mögliche Komplikationen und Beschwerden 9

Vitaminversorgung 11

Medikamenteneinnahme 13

Laborkontrollen 14

In Bewegung bleiben 15

Weiterführende Literatur 17

Stand Oktober 2026

KOSTAUFBAU

ESSEN UND TRINKEN NACH DER OPERATION

Am Tag der Operation werden Sie durch eine Infusion mit Flüssigkeit versorgt. Die anschließenden nächsten Tage dürfen Sie dann frei ohne Beschränkung der Menge Wasser trinken. Wichtig dabei ist, dass Sie auf eine schluckweise Aufnahme der Flüssigkeit achten. Ab dem zweiten Tag sollten Sie dann schon mindestens 1,5l Wasser oder ungesüßten Tee trinken und wenn es Ihnen gut geht, beginnen sich zu bewegen.

Im weiteren Verlauf geht es in die Flüssigphase, hier dürfen Sie außer Wasser, auch andere Lebensmittel in flüssiger Form zu sich nehmen. Achten Sie ab dieser Phase auf die Aufnahme von Eiweißen und auch ganz kleinen Mengen von hochwertigen Fetten.

Die Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen wird zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen!

DIE FLÜSSIGPHASE

In der Flüssigphase dürfen Sie dünnflüssige bis dickflüssige Kost zu sich nehmen.

Wenn Sie nach Hause gehen, beginnen Sie mit dieser Phase, meistens haben Sie die Phase allerdings schon in der Klinik angefangen und machen damit auch zu Hause weiter. Die Dauer bestimmen Sie je nach Verträglichkeit und Sicherheit.

Bitte beachten Sie, dass bereits nach **1-2 Schluck** eine Sättigung auftreten kann. Daher ist es wichtig, bei dem ersten Anzeichen von Sättigung mit dem Essen aufzuhören, um eine Ausdehnung des kleinen Magens zu verhindern. Anzeichen können sein:

- Druckgefühl im Magen
- Leichtes Stechen, das bis zum Rücken ausstrahlen kann

GEEIGNETE LEBENSMITTEL FÜR DIE FLÜSSIGPHASE:

- ✓ Klare Suppen oder Brühen
- ✓ gebundene Suppen ohne Stückchen (ggf. durch ein Sieb streichen)
- ✓ dünnflüssiger fettarmer Joghurt oder Quark **ohne Zucker** mit püriertem Obst oder mit etwas püriertem Gemüse und Gewürzen herzhaft abgeschmeckt
- ✓ Eiweiß-Shakes

GEEIGNETE GETRÄNKE:

- ✓ Kräuter-, Früchtetee **ohne Zucker**
- ✓ dünner schwarzer Tee,
- ✓ stilles Wasser
- ✓ dünner Kaffee mit fettarmer Milch
- ✓ Verdünnte Säfte 1:4

BEISPIEL FÜR EINEN TAG MIT FLÜSSIGER KOST:	
UHRZEIT	LEBENSMITTEL / GETRÄNKE
07:00 Uhr	150 ml Wasser oder Tee
08:00 Uhr	175 g dünner Joghurt mit Obstmus
09:00 Uhr	150 ml dünner Kaffee
11:00 Uhr	100 ml Eiweißshake
12:00 Uhr	150 ml Wasser oder Tee
13:00 Uhr	150 g pürierte Gemüsesuppe mit Eiweißpulver
14:00 Uhr	150 ml Wasser oder Tee
15:30 Uhr	150 ml dünner Kaffee mit Milch
17:00 Uhr	150 ml Wasser oder Tee
18:00 Uhr	100 g dünner Quark pikant gewürzt mit Milch verdünnt
19:00 Uhr	150 ml Wasser oder Tee
20:00 Uhr	100 ml Eiweißshake
22:00 Uhr	150 ml Wasser oder Tee

Diese Übersicht dient zur Orientierung, Sie gestalten Ihren Tag, wie es in den Rahmen Ihrer Möglichkeiten passt.

DIE BREIPHASE

Ab dieser Phase mischen sich die Konsistenzen von flüssig zu breiig. Beachten Sie, dass die Speisen nicht zu fest werden. Das Wichtigste in dieser Phase ist der Beginn mit dem **aufmerksamen Kauen**!

Beginn: ab dem 10.ten postoperativen Tag möglich

Dauer: etwa bis zur 4. Woche nach Operation

In den Mahlzeiten sollte eine gewisse Struktur erkennbar sein, die dann zum späteren Zeitpunkt in den normalen Alltag übernommen werden kann. Über den Tag sollten Sie mindestens 3 bis 5 kleine Mahlzeiten verteilt essen, hören Sie immer beim ersten Anzeichen von Sättigung mit dem Essen auf.

! Achten Sie hier auf eine kohlenhydratarme und **eiweißreiche** Auswahl der Lebensmittel. Vergessen sie nicht den Einsatz von hochwertigen Ölen und Fetten, jedoch nicht mehr als 2 Teelöffel am Tag.

GEEIGNETE LEBENSMITTEL FÜR DIE BREIPHASE:

!! KAUEN SIE SO LANGE BIS IM MUND EIN MUS ENTSTEHT

- ✓ leichtes Gemüse in gegarter Form
- ✓ Kartoffelbrei, am besten verdünnt mit Milch oder Brühe
- ✓ Obst ohne Schale gerieben oder gedünstet ohne Zucker
- ✓ leichter Fisch (ohne Haut), nur in gegartem Zustand
- ✓ fettarmes Geflügelfleisch, gegart (!!Verträglichkeit beachten)
- ✓ fettarmer Käse
- ✓ fettarme Milch, Joghurt oder Quark
- ✓ Kefir, Buttermilch oder Ayran (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ Eier (weichgekocht), Rührei, Eierstich in Suppen

Getränke: Siehe Flüssigphase

Bei allgemeinen Wohlbefinden und nach Absprache mit dem Arzt, kann dann mit der nächsten Phase begonnen werden.

AB DER VIERTEN WOCHE

Hier beginnt der Übergang von einer leichten, weichen Kost zur einer festen Kost. Wenn Sie bisher alles gut vertragen haben, können ab jetzt Stück für Stück die verschiedensten Lebensmittel je nach Geschmack und Verträglichkeit in den Speiseplan mit eingebaut werden. Ebenfalls müssen Sie ab der vierten postoperativen Woche Ihre Supplemente täglich einnehmen.

Unter den Veränderungen die Ihr Körper durchmacht, gibt es ebenfalls Veränderungen im Geschmack. Nun kann es sein, dass Sie Lebensmittel bevorzugen, die Sie vorher nicht mochten. Probieren Sie in dem Falle immer wieder neue Sachen.

Nicht jedes Nahrungsmittel ist dabei gleich gut geeignet. Faserreiche und sehr feste Lebensmittel sind unter Umständen schwer verdaulich. Achten Sie daher auf die folgenden Lebensmittel.

FOLGENDE LEBENSMITTEL KÖNNEN PROBLEME BEREITEN:

→ Faserreiche Lebensmittel, z.B.:

- Rind- und Schweinefleisch
- Spargel, Staudensellerie, Lauch, Bohnen
- Ananas, Rhabarber

→ Obst und Gemüse mit harter Schale oder Kernen, z. B.:

- Kiwis
- Weintrauben oder Pflaumen
- Rosinen
- Zitrusfrüchte
- Tomaten, Paprika, Aubergine

Hier hilft es eventuell, die Schale zu entfernen, probieren Sie es aus.

→ Festgekochte Nudeln, Vollkornbrot oder Reis

→ schnell zu verschluckende Lebensmittel, wie: Pilze, Meeresfrüchte

Möglicherweise auftretende Beschwerden sind von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Notieren Sie diese in einem Ernährungstagebuch. Ein Arzt oder Ernährungsberater hilft Ihnen dann hier Alternativen zu finden.

Oftmals treten Beschwerden auch nur in der Anfangsphase auf und bessern sich innerhalb von 6 Monaten. Versuchen Sie immer mal wieder verschiedene Lebensmittel mit in den Alltag zu nehmen.

Um auch langfristig beschwerdefrei und gut versorgt zu bleiben, haben wir folgende Empfehlungen für Sie:

HIER NOCH EINMAL DIE WICHTIGSTEN EMPFEHLUNGEN ZUM ESSEN:

1. Kleine Portionen

Nutzen Sie kleine Teller oder Schüsseln um die Menge der Mahlzeit möglichst gering zu halten. Sie können aber auch die Mahlzeit oder die Lebensmittel abwiegen.

2. Trinken und Essen voneinander trennen (mind. 20-30 min)

Denken Sie daran schluckweise zu trinken, dabei ist es wichtig das eine ausreichende Trinkmenge erreicht wird. Ein Trinkprotokoll hilft bei der Übersicht über die Mengen.

3. Genügend Eiweiße über den Tag

Über den Tag sollten mindestens 60-90 g Eiweiß aufgenommen werden. Um diese Menge zu schaffen ist es besonders wichtig bei jeder Mahlzeit auf ein Lebensmittel mit Eiweiß zu achten. Da es bei den kleinen Mengen schwierig wird, dürfen Sie gerne auf Eiweißpulver zurückgreifen.

4. Auf Sättigung achten

Bei den ersten Anzeichen von Sättigung beenden Sie die Mahlzeit. Das Fassungsvermögen ist nun erheblich kleiner als vorher, dazu bedarf es manchmal auch ein wenig Übung.

5. Regelmäßig essen

Essen Sie am Tag 3 bis 4 kleine Mahlzeiten und bei Bedarf 2 kleine Zwischenmahlzeiten. Somit vermeiden Sie Heißhungerattacken.

6. Aufmerksam und langsam essen

Planen Sie für die Mahlzeiten mindestens 20 Minuten ein, damit kann der Körper wahrnehmen ob eine Sättigung erreicht ist. Lassen Sie sich nicht ablenken und genießen Sie Ihre Mahlzeit mit allen Facetten.

7. Gut kauen

Um die Speisen gut zu vertragen ist es hilfreich gut zu kauen, versuchen Sie mindestens 15-mal zu kauen. Lassen Sie sich beim Essen Zeit!

8. Die Vitamine und Mineralstoffe nicht vergessen

Aufgrund dessen, dass der Körper nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen kann, müssen Sie ihm jetzt die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich geben. Empfehlungen für die richtige Versorgung finden Sie im Anschluss dieser Broschüre.

Essen ist ein Bedürfnis,

Genießen eine Kunst!

EMPFEHLUNGEN ZUR LEBENSMITTEL-AUSWAHL NACH OPERATION

Lebensmittelgruppe/ Portionsgröße	Portionen pro Tag	empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Getränke Ca. 200ml	2l / Tag	Wasser pur ohne CO2, verdünnte Säfte Kaffee und Tee ungesüßt	Getränke mit CO2, reiner Fruchtsaft, Alkohol
Obst Ca. 70-100g	2 / Tag	Alle Sorten, achten Sie auf den Zuckergehalt und die individuelle Verträglichkeit	Obstkonserven, Trockenobst
Gemüse Ca. 100-150g	3 / Tag	Alle Sorten, achten Sie hier auf die individuelle Verträglichkeit	Rahmgemüse, faserreiches Gemüse, frittiertes Gemüse
Milch und Milchprodukte Ca. 50-100g	3 / Tag	Fettarme Milch, Buttermilch, fettarmer Joghurt, Quark, Käse mit max. 45 F.i.Tr., Frischkäse	Alle fettreichen Käsesorten, Milchzubereitungen mit einem hohen Zuckergehalt
Fleisch und Wurstwaren Ca. 60g	1 / Tag	Fettarme Wurstsorten Bratenaufschnitt, helles Fleisch (Pute, Hähnchen) ohne Haut	Alle fettreichen Wurstsorten, Speck, sehr faserreiche Fleischstücke
Fisch und Meeresfrüchte Ca. 60g	2-3 / Woche	Fettarme Fischsorten (Forelle, Lachs, Seelachs, Zander), Muscheln, Krustentiere	Panierter Fisch, Feinkostsalate, geräucherter Fisch
Eier Ca. 50g	2-3 / Woche	Alle Eierspeisen nach Verträglichkeit	Fette Eierspeisen
Brot und Getreide Ca. 30-50g	2-3 / Tag	Alle Brotsorten ohne viele Körner, Vollkornnudeln, Reis	Fettreiche Brotwaren, helle Brotsorten
Hülsenfrüchte Ca. 50g	2-3 / Woche	Alle Sorten nach individueller Verträglichkeit	
Nüsse und Samen Ca. 15g	1 / Tag	Alle Sorten nach individueller Verträglichkeit	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle Ca. 2EL	2 EL / Tag	Alle Öle, Butter	Schmalz, Palmfett

MÖGLICHE PROBLEME UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Ursache hier kann ein zu schnelles Essen oder Schlucken von zu großen Stücken sein. Der kleinere und auch noch empfindliche Magen kann schnell überlastet sein. Daher immer nach dem ersten Anzeichen von Sättigung sofort mit dem Essen aufhören. Bei anhaltendem Erbrechen, suchen Sie bitte den Arzt auf.

VERSTOPFUNG

Nach der Operation kann sich das Stuhlverhalten ändern. Durch die geringere Nahrungsaufnahme, ändert sich die Häufigkeit und Menge des Stuhlgangs. Wichtig dabei sind eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung von mindestens 1,5 l kalorienarmer Trinkflüssigkeit und die regelmäßige Bewegung, um den Darm in Schwung zu halten. Achten Sie auch auf eine ausreichend hohe Versorgung mit Ballaststoffen. (Obst, Gemüse und Vollkornprodukte)

DURCHFALL

Wenn der Körper nach der Operation nicht mehr richtig Nährstoffe verdauen kann, treten unter Umständen Durchfälle auf. Dem Darm wird dabei viel Wasser entzogen, dem entgegen müssen Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. Zudem kann es helfen auf die Fettaufnahme zu achten. Sollte der Zustand länger anhalten oder Erbrechen dazu kommen, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

LAKTOSEINTOLERANZ

Durch die Operation können Sie die einzelnen Nährstoffe nicht mehr ganz so gut verdauen. So kann es zu einer schlechteren Verträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose) kommen.

Symptome sind:

- ! Bauchschmerzen
- ! Blähungen
- ! Übelkeit oder Durchfall

Vermeiden Sie in diesem Fall Milchprodukte, (ausgenommen Schnitt- und Hartkäse) oder greifen Sie auf laktosefreie Produkte zurück. Lesen sie dazu genau die Zutatenliste der Verpackungen.

DUMPING- SYNDROM

Durch den veränderten Speisentransport nach Operation, gelangt der Speisebrei manchmal sehr schnell in den Darm. Man unterscheidet dann zwischen Frühdumping oder Spätdumping.

FRÜHDUMPING-SYNDROM

Verursacht durch einfache Kohlenhydrate wie Zucker, Honig, Säfte und Süßigkeiten, die sehr schnell aus dem Magen in den Dünndarm gelangen, tritt das Frühdumping-Syndrom sofort nach dem Essen auf.

SPÄTDUMPING-SYNDROM

Durch die rasche Aufnahme einfacher Kohlenhydrate in das Blut kommt es zu einer starken Blutzucker-Erhöhung. Als Reaktion wird vermehrt Insulin ausgeschüttet, das 1 bis 3 Std. nach dem Essen zu einer Unterzuckerung führen kann.

Mögliche Dumpingsymptome:

- ! Schweißausbruch
- ! Zittern und Schwäche bis zum Kreislaufkollaps
- ! Unruhe
- ! Übelkeit und Erbrechen, ggf. Durchfall

VORBEUGUNG EINES DUMPING – SYNDROM

- ✓ Vermeiden von süßen zuckerreiche Getränken
- ✓ Vermeiden von Zucker, Kekse, Bonbons, Honig und andere Süßigkeiten
- ✓ Bevorzugt ballaststoffreiche Lebensmittel essen
- ✓ Getränke von den Mahlzeiten trennen
- ✓ kleine Portionen

GALLENSTEINE

Durch die rasche Abnahme nach der Operation können sich durch veränderten Verhältnisse von Cholesterin und anderen Substanzen, Gallensteine bilden. Es ist daher hilfreich, genügend zu trinken.

VITAMINVERSORGUNG FÜR DIE ZEIT NACH IHRER OPERATION

Nach Ihrer Operation können Sie weniger Energie und Nährstoffe aufnehmen. Daher ist es wichtig Vitamine, Mineralstoffe und auch Eiweiße in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen. So beugen Sie Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Problemen vor. Empfohlen wird eine lebenslange Einnahme von Multivitaminpräparaten und Mineralstoffkomplexen. Zusätzliche Eiweißpräparate helfen Ihnen den Eiweißbedarf zu decken und die Muskulatur zu erhalten.

Starten Sie mit der Versorgung von Vitaminen und Mineralien ungefähr 4 Wochen nach der Operation.

Regelmäßige Kontrollen durch ihren Hausarzt und im Rahmen der Nachsorge geben Auskünfte über Ihre Versorgung mit Nährstoffen.

Sollten Sie doch ein Nährstoffdefizit entwickeln, können Sie uns auch gerne ansprechen.

Unsere Empfehlungen für Sie:

	Wie oft einnehmen?	Welches Präparat?
Multivitamin		**Bariatric Advantage**
	1x täglich	Multi Kautablette
	2x täglich	Multi Kapseln
		FitForMe
	1x täglich	Kapseln oder Kautablette
		Celebrate
	1x täglich	Kaubonbons oder Kapsel
		La Vita 2*10 ml in Wasser gelöst
	1x täglich	**Doppelherz Multivitamin + Mineralien**
Calciumcitrat Tägliche Aufnahme 1200-1500 mg/d	2x täglich 2x täglich	**Bariatric Advantage** (Kautabletten) **FitForMe** (Kautablette) **Celebrate** (Kautablette)
Vitamin D !!! kann im Multip. enthalten sein	3000IE pro Tag (75 µg)	Achten Sie auf die Dosierung Am besten wirkt es mit Vitamin K zusammen
Vitamin B12 !!! kann im Multip. enthalten sein	1000 µg	alle 1-3 Monate intramuskulär per Spritze

Zusätzlich empfiehlt es sich auf:

- ! Eisen - Männer 25mg/d, Frauen 50mg/d (bei Menopause 25mg)
- ! Zink – mind. 8mg/d
- ! Thiamin (Vitamin B1) – mind.12g/d

zu achten.

MEDIKAMENTENEINNAHME NACH DER OPERATION

Die Operation kann die Aufnahme von Medikamenten beeinflussen. Lassen Sie sich daher bitte von Ihrem behandelnden Arzt beraten. Nachstehend haben wir einige gängige Medikamente aufgeführt, bei denen dies zutrifft und mit denen nach der Operation anders umgegangen werden muss.

! Aspirin und einige andere Schmerzmittel, wie z.B. Ibuprofen, Rewodina, Voltaren oder auch Arcoxia sollten nach Möglichkeit nach der Operation nicht mehr eingenommen werden

! Kann auf die Einnahme von ASS (z.B. nach einem Herzinfarkt) nicht verzichtet werden, sollte zusätzlich ein Protonenpumpenhemmer (z. B. Pantoprazol®) verordnet werden.

! Auch der Bedarf an Diabetes- und Blutdruckmedikamenten kann sich nach der Operation verändern, wenn sich z.B. durch die Gewichtsabnahme Ihre Symptome verbessern. Die Medikation wird von Ihrem Hausarzt oder Diabetologen individuell angepasst.

Mögliche Medikamenten-Einnahme bei verschiedenen Erkrankungen

ERKRANKUNG	MEDIKAMENT
Durchfall	Loperamid Lopedium - Kohlensäure rausrühren Imodium Lingual Carum Carvi Kümmelzäpfchen
Magenkrämpfe	Buscopan Dragees max3/d Sabsimplex Simeticon

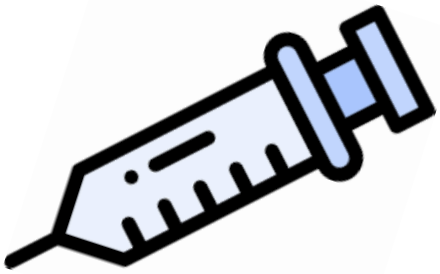
Schmerzen allgemein mit/ohne Fieber	Novalgin Tramal Paracetamol
Halsschmerzen	Bronchicum Lutschtablette Neoangin Lemoncin Dolo dobendan
Schnupfen	Sinupret Gelomyrtol

LABORKONTROLLEN UND UNTERSUCHUNGEN

Bevor wir Sie dann nach Hause entlassen, bekommen Sie einen Termin zur ersten Nachkontrolle bei uns. Danach finden in regelmäßigen Abständen weitere Nachkontrollen statt, um Mangelerscheinungen entgegen zu wirken.

Im ersten Jahr erfolgen die Termine im vierteljährlichen Abstand.

Im zweiten Jahr sind halbjährliche Kontrollen vorgesehen und danach jährlich.



Folgende Laborwerte sollten durch Ihren Hausarzt für die Nachsorge bestimmt werden, um mögliche Unterversorgungen zu erkennen:
<u>Laborkontrollen nach 6 und 12 Monaten und dann jährlich:</u>
! **Elektrolyten, Nieren- und Leberwerten, Blutfette** ! **BZ (HbA1c bei Diabetes)** ! **Ferritin**
<u>Jährliche Laborkontrollen:</u>
! **Vitamin B1 und B12** ! **Eisen** ! **Vitamin A, K und E** ! **Zink**

Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Blutwerte immer zur Nachsorge mit. Kann Ihr Hausarzt keine Blutwerte erheben, sprechen Sie uns an, wir organisieren in diesem Fall eine Alternative für Sie.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

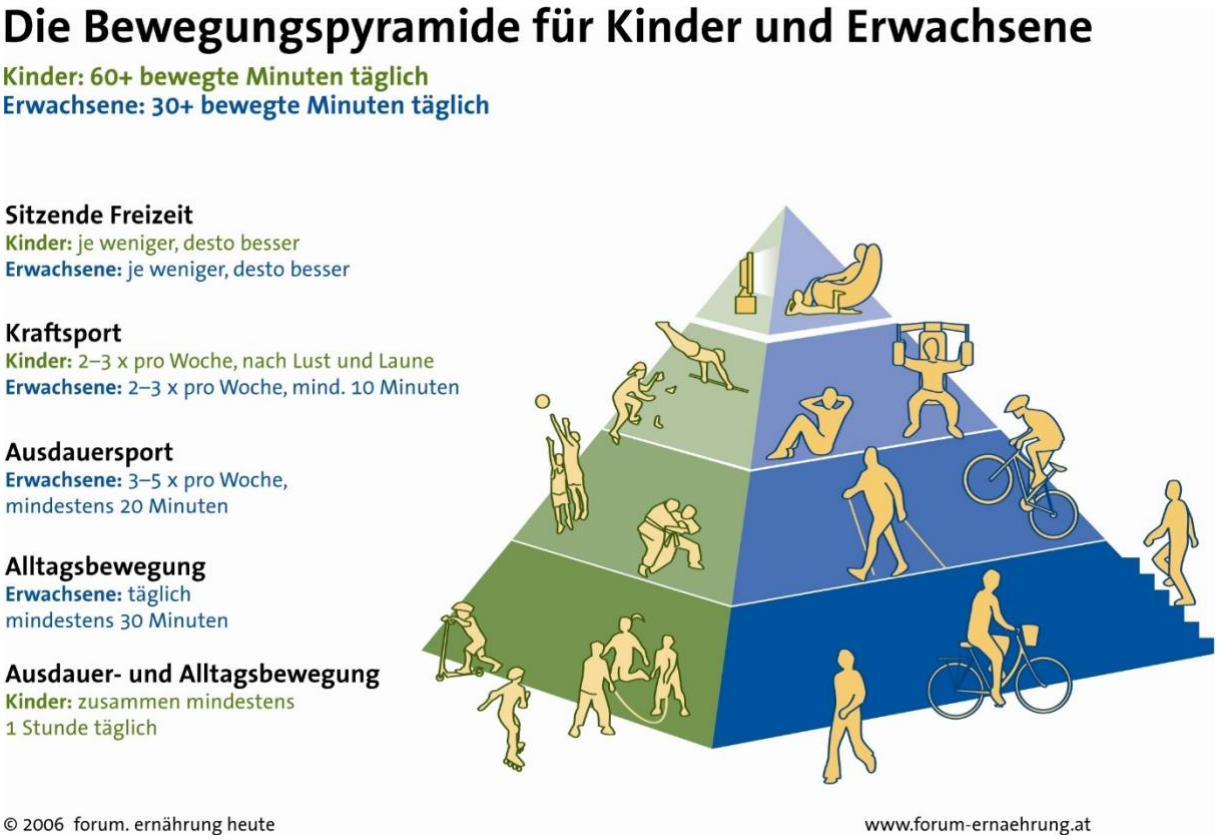
Auf lange Sicht wird sich das Gewicht nicht alleine aufgrund der Operation und veränderten Speisenaufnahme reduzieren und halten. Sie erhalten mit der Operation kein Wundermittel, aber eine Hilfe.

Nach der Operation sollten sie etwa 6 Wochen auf Ausdauer- und Kraftsport verzichten. Dann können Sie wieder langsam anfangen regelmäßig Sport zu treiben und stetig alles steigern. Wichtig dabei ist, dass der Körper für Ihren Sport genügend Flüssigkeit und Nährstoffe bekommt.

Wichtig für Ihre Gesundheit ist die richtige und regelmäßige Bewegung, so beugen Sie Muskelabbau und Gelenkproblemen vor.

MÖGLICHE ALLTAGSBEWEGUNGEN

- ✓ Gehen Sie kleine Strecken lieber zu Fuß
- ✓ Fahren Sie Fahrrad
- ✓ Schwimmen unterstützt den Gewichtsabbau
- ✓ Nutzen Sie jede Arbeit die sie im Stehen ausführen können
- ✓ Übungen mit dem Theraband lassen sich auch im Sitzen ausüben
- ✓ Vielleicht finden Sie eine Sportart, die Sie dauerhaft betreiben wollen



Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit telefonisch, während der üblichen Sprechzeiten, unter der bekannten Rufnummer 03321/42 15 69 zur Verfügung. Außerhalb der Sprechzeiten erreichen Sie unseren geschalteten Anrufbeantworter.

Bei dauerhaften Beschwerden kommen Sie ohne Termin in unsere Notfallambulanz, dort können Sie jederzeit von einem erfahrenen Chirurgen betreut werden.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

„Ernährung bei Adipositas-Operationen“, Lötsch, Russold, Ludvik, maudrich Verlag
ISBN 978-3-99002-129-3

„Richtig einkaufen bei Adipositas-OP“ Raab, Trias Verlag
ISBN 978-3-432-11710-2

„Nach der Adipositas-OP“ Raab, Trias Verlag
ISBN 978-3-432-11146-9

„Gut essen Adipositas-OP“, Raab, Trias Verlag
ISBN 978-3-432-10991-6

INTERNETSEITEN ZUM THEMA BARIATRIC:

www.fitforme.de

www.bariatricadvantage.eu

www.celebrate.com

www.aid.de

Wir wünschen Ihnen alles Gute und sind jederzeit für Sie da!

Ihr Adipositas Team der Havelland Klinik

Meine nächsten Termine:

Datum	Uhrzeit	Was soll ich mitbringen?

Meine Nahrungsergänzungsmittel:
Multivitaminpräparat:
Calcium:
Vitamin B12:
Sonstiges:

Platz für Notizen: