

Präoperativer Kostaufbau

Liebe Patientin, lieber Patient,

aufgrund einer anstehenden großen Operation im Darmbereich möchten wir Sie über eine Maßnahme informieren, die sich nicht nur auf Ihr Wohlbefinden positiv auswirkt, sondern auch auf den ganzen Ablauf vor und nach der Operation.

Nach der entsprechenden Vorbereitung der Darmspülung, die nach Anleitung durchgeführt wird, erfolgt am Abend noch ein weiterer wichtiger Vorbereitungsschritt.

Diesen Vorbereitung nennt man auch **Carboloadung**. Das bedeutet, dass eine genaue Menge spezieller Kohlenhydrate (100 Gramm) mit Flüssigkeit (ca. 800-1000 ml) innerhalb von 1-1,5 Stunden am Abend vor der Operation getrunken wird. Das entsprechende Pulver wird Ihnen dazu ausgehändigt.

Die Einnahme entnehmen Sie bitte der Rückseite dieses Zettels

Am Tag der Operation wird nochmals eine Kohlenhydratlösung getrunken, diese sollte aber spätestens 2,5 Stunden vor dem Eingriff eingenommen werden.

Welche positiven Eigenschaften bewirkt die gezielte Aufnahme von Kohlenhydraten?

- Reduktion von postoperativer Insulinresistenz
- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels (geringere Insulindosis)
- Verringerung von Stressreaktionen des Körpers
- Erhalt von Muskelmasse und Energie
- Risikoverringering des zu starken körperlichen Abbaus
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Schnellere Mobilisation
- Reduzierte Übelkeit
- Risiko, sich zu verschlucken, sinkt

**Eine genaue Übersicht, welches Präparat Sie wann nehmen sollen,
finden Sie auf der Rückseite.**



1 Tag vor OP

12.00 Uhr

12.00 Uhr: Klare Brühe (danach keine feste Nahrung mehr bis zur OP)

15.00
Uhr
-
16.00
Uhr

15.00-16.00 Uhr: 1 Liter Moviprep-Lösung glasweise und innerhalb 1 Stunde trinken.

18.30
Uhr
-
20.00
Uhr

18.30- 20.00 Uhr: 800-1000 ml Wasser mit 100 g vom Carboloadung-Pulver glasweise und innerhalb 1-1,5 Stunden trinken

OP-Tag

2,5 Stunden
vor OP

2,5 Stunden vor OP trinken Sie bitte 400 ml Wasser mit 40 g Carboloadung-Pulver innerhalb von 30 Minuten

2 Stunden
vor OP

2 Stunden vor OP bitte nichts mehr trinken

OP

Was Sie gerne schon so früh wie möglich vor OP umsetzen sollten, ist eine eiweißreiche Kost. Vorteile hierbei sind:

Bessere Wundheilung

- Eiweiß liefert Aminosäuren, die für die Neubildung von Gewebe, Haut und Kollagen nötig sind.
- Wunden schließen sich schneller und stabiler.

Erhalt von Muskelmasse

- Vor und nach der OP ist man oft weniger mobil. Eiweiß hilft, Muskelabbau zu verhindern.
- Das erleichtert das Aufstehen, Gehen und die Physiotherapie nach der OP.

Stärkeres Immunsystem

- Immunsystemzellen brauchen Eiweiß.
- Gute Eiweißversorgung kann das Risiko für Infektionen nach der OP senken.

Besserer Allgemeinzustand („Nährstoffreserve“)

- Wer gut ernährt in die OP geht, trägt den „Stress“ der Operation besser.
- Der Körper hat Reserven für Heilung und Regeneration.

Kürzere Krankenhausaufenthalte & weniger Komplikationen

- Studien zeigen: Mangelernährte Patienten haben mehr Komplikationen und bleiben länger im Krankenhaus.
- Eiweißreiche Kost kann helfen, Mangelernährung zu vermeiden.

Stabilerer Eiweißhaushalt im Blut (z. B. Albumin)

- Gute Eiweißversorgung unterstützt normale Albuminwerte, was positiv für Wundheilung, Flüssigkeitshaushalt und Medikamentenverteilung ist.

Eiweißreiche Lebensmittel

Tierische Quellen (sehr hochwertiges Eiweiß):

- Mageres Fleisch: Hähnchenbrust, Pute, mageres Rind, Schweinefilet
- Fisch: Lachs, Forelle, Kabeljau, Thunfisch
- Eier
- Milchprodukte: Magerquark, Skyr, Hüttenkäse, Joghurt (mager), Käse (besonders Hartkäse)

Pflanzliche Quellen:

- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen, Tofu, Tempeh
- Nüsse & Kerne: Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne (energiereich, also nicht zu viel)
- Getreide & Pseudogetreide: Haferflocken, Quinoa, Buchweizen
- Pflanzliche Drinks mit Eiweiß: Sojadrink, Erbsenproteindrink (auf Proteinangabe achten)

Ergänzend zum Eiweiß sind natürlich auch Vitamine und Mineralstoffe wichtig. Es sollte auch darauf geachtet werden, in der Zeit vor der Operation auch genügend Gemüse, regelmäßig Obst und wenn möglich, auch Vollkornprodukte zu verzehren. Auf die individuelle Verträglichkeit sollte geachtet werden. Gekochtes Gemüse und Obst sind bekömmlicher und entlasten den Verdauungstrakt.

Ergänzung mit proteinreichen Pulvern:

Wenn eine ausreichende Versorgung mit Protein über die Ernährung nicht gewährleistet werden kann, oder ein starker Gewichtsverlust bereits eingetreten ist, ist es sinnvoll, die Speisen noch zusätzlich mit entsprechenden Eiweißpulvern anzureichern.

Der Arzt wird Ihnen dazu Empfehlungen geben, oder die Möglichkeit besteht auch, diese in der Apotheke, im Supermarkt oder in Drogerien zu erwerben.

Für Patienten, die sich rein vegan ernähren, gibt es ebenfalls passende Eiweißpräparate. Diese sind im Internet, in Apotheken oder Reformhäusern erhältlich.

