Vitamine und Mineralstoffe nach der Adipositas-Operation

Mein Plan:

- **Der Wecker klingelt**
- **MORGENS** Frühstück
  - **Multivitamin- und Mineralstoffpräparat**
  - **eventuell mehr Eisen**
- **MITTAGS** Mittagessen
  - **1. Portion: Calcium mit Vitamin D**
  - **2. Portion: Calcium mit Vitamin D**
- **ABENDS** Abendessen
  - **3. Portion: Calcium mit Vitamin D**
- **NACHTS** Schlafen

HAW HAMBURG

ZENTRALE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.

Vitamine und Mineralstoffe nach der Adipositas-Operation

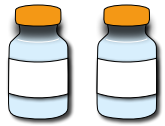
Jeden Tag braucht Ihr Körper seine **Vitamine und Mineralstoffe**!

Diese Vitamine und Mineralstoffe sind nach der OP wichtig:



Multivitamin- und Mineralstoffpräparat

200 % des Tagesbedarfs



Calcium und Vitamin D

Ca: 1200 - 2000 mg/Tag
Vit. D: 3000 IE/Tag (75 µg)



Eisen

20 - 100 mg/Tag



Vitamin B12

1000 µg/Tag

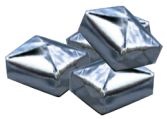
Wo können Sie Vitamine und Mineralstoffe kaufen?

Internet	Apotheke	Drogeriemarkt	Supermarkt

Vitamine und Mineralstoffe gibt es in verschiedenen Formen: Wählen Sie, was Ihnen gefällt!

Tabletten zum Schlucken, Lutschen oder Kauen







Brausetabletten zum Trinken

Hier nach der benötigten Tablettenmenge fragen:

Arztpraxis	Klinik-Team	Ernährungsberatung

Dies ist ein heraustrennbares Infoblatt aus der Broschüre "Essen & Trinken nach Adipositas-Operation" der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. (2022) Weitere Informationen: www.zeb-hh.de oder AdipositasOP@zeb-hh.de

HAW HAMBURG

ZENTRALE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.

Vitamine und Mineralstoffe nach der Adipositas-Operation

Multivitamin- und Mineralstoffpräparat

Jeden Tag 1 Portion	**morgens nach dem Frühstück oder vormittags**

Calcium mit Vitamin D

Jeden Tag 3 Portionen	**mittags + nachmittags + nach dem Abendessen**

Eventuell mehr Eisen

Bei Eisenmangel nach Anweisung des Arztes oder laut Packungsbeilage	**30 bis 60 min vor dem Frühstück** Bei Verdauungsproblemen bitte mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen.

Vitamin B12

Im Multivitamin- und Mineralstoffpräparat oder alle 3 Monate eine Spritze

