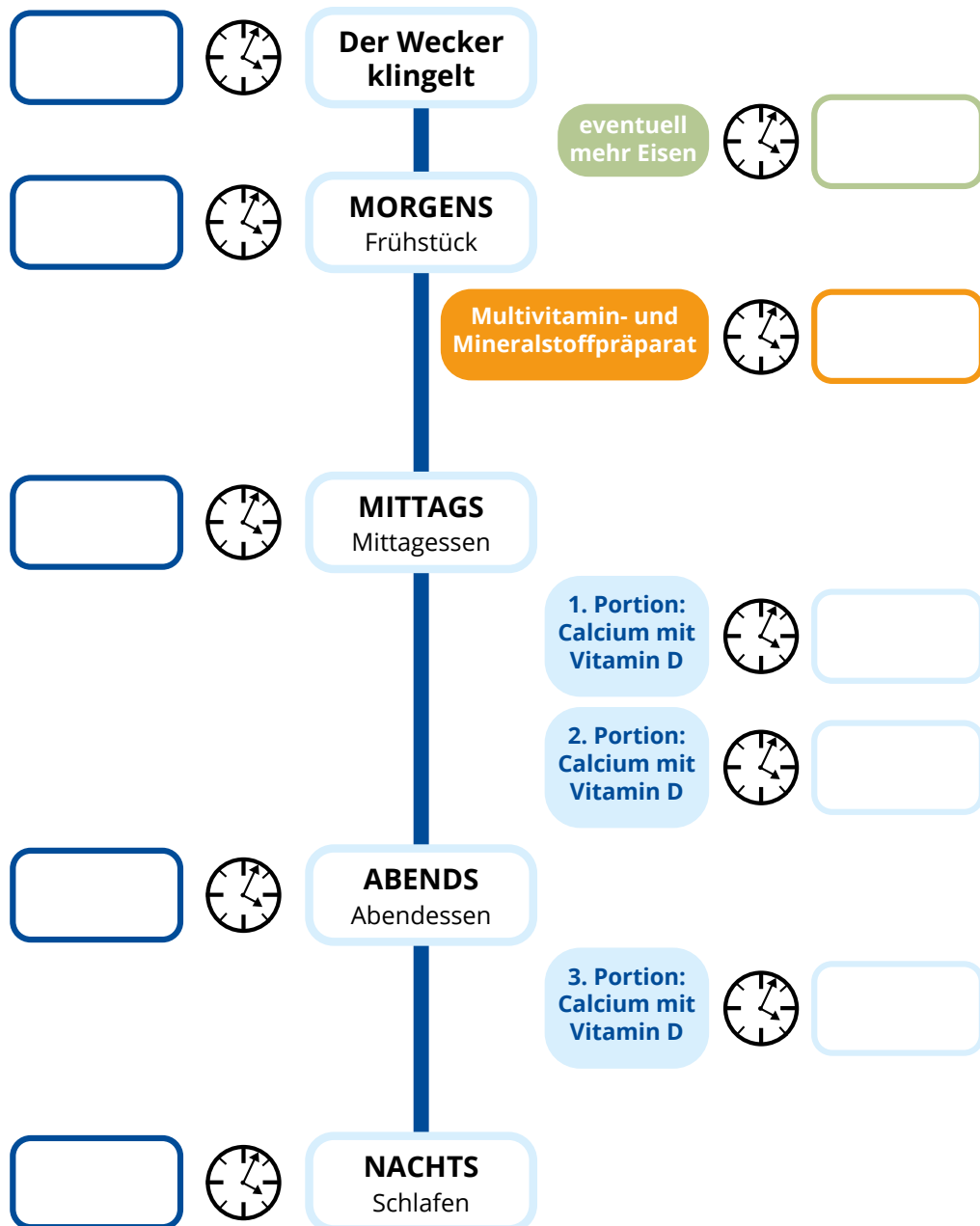


Vitamine und Mineralstoffe nach der Adipositas-Operation

Mein Plan:



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

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

