

Essen und Trinken vor der Operation

Neben regelmäßiger körperlicher Aktivität und täglichen Atemübungen spielt eine ausgewogene Ernährung, die an Ihre veränderten Bedürfnisse angepasst ist, eine wichtige Rolle.

Vielleicht haben Sie schon Veränderungen in Ihrem Essverhalten bemerkt, Abneigungen gegen bestimmte Speisen oder Appetitlosigkeit. Gehäuft kommt es bei Patient:innen mit Tumor-erkrankungen schon vor der OP zu ungewolltem Gewichtsverlust und Abbau von Muskelmasse.

Ziel ist es daher, Sie vor der Operation an eine Ernährungsberatung anzubinden und für Sie einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen. Hierfür arbeiten wir mit niedergelassenen Ernährungsberater:innen und Ökotropholog:innen zusammen. Bei einem ersten Beratungsgespräch in der chirurgischen Ambulanz werden wir Ihnen den Kontakt zu einer wohnortnahen Ernährungsberatung vermitteln.

Tipps zur gesunden Ernährung vor der geplanten Operation:

- ▶ **Regelmäßige Gewichtskontrolle:** Bitte einmal wöchentlich wiegen und notieren.
- ▶ Nehmen Sie **5 bis 6 kleine Mahlzeiten** zu sich. Dies ist besser verträglich und belastet Ihren Körper weniger.

- ▶ Essen Sie **eiweißreiche Nahrungsmittel** (Quark, Frischkäse, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte).
- ▶ **Hochkalorische und eiweißreiche Zusatznahrung** kann bei Unterernährung oder anhaltender Appetitlosigkeit zusätzlich unterstützen.
- ▶ Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung** mit ausreichend Obst und Gemüse, ggf. ist es notwendig Vitamine und Mikronährstoffe zu ergänzen.
- ▶ Setzen Sie **energiereiche Lebensmittel** ein (Sahne, Creme Fraiche).
- ▶ Verwenden Sie **hochwertige Pflanzenöle** (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl).

Die abgebildeten Übungen finden Sie als Videos auf unserem YouTube-Account.



Kontakt

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn gGmbH
Haus St. Elisabeth
Allgemein- und Viszeralchirurgie

PD Dr. med. Patrick H. Alizai
Chefarzt

Prinz-Albert-Straße 40
53113 Bonn
Tel.: (0228) 508-1571
chirurgie@gk-bonn.de

Allgemein- und Viszeralchirurgie



PRÄHABILITATION Fit in die OP – schneller nach Hause

**Informationen für Patient:innen mit bösartigen
Erkrankungen des Verdauungstraktes**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Tumorerkrankung des Verdauungstraktes diagnostiziert. Wir möchten natürlich, dass Sie die geplante Operation gut überstehen und möglichst schnell wieder nach Hause oder in die Reha gehen können. Hierfür ist es wichtig, dass Sie vor der Operation körperlich aktiv bleiben oder werden und sich gesund ernähren.

Im Verlauf einer Tumorerkrankung kommt es gehäuft zu Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme und zum Verlust der Muskelkraft. Eine präoperative Radio-/Chemotherapie kann zu einer weiteren Verschlechterung des Allgemeinzustandes beitragen.

Wir checken vor der OP Ihre Leistungsfähigkeit und Ihren Ernährungszustand. Mit einem multimodalen Behandlungskonzept möchten wir Sie optimal auf die weitere Therapie vorbereiten und Sie bei der anschließenden Genesung unterstützen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass fittere Patient:innen weniger Komplikationen nach der OP haben und schneller wieder nach Hause gehen können.

Im Folgenden haben wir ein paar Übungsanleitungen und Informationen für Sie zusammengestellt, um Sie bestmöglich zu unterstützen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Atemtraining

Besonders wichtig ist ein regelmäßiges Atemtraining, um die Lunge auf die OP vorzubereiten und postoperativ eine Lungenentzündung zu vermeiden. Hierzu erhalten Sie von uns einen Atemtrainer (TriFlow).



Setzen Sie sich aufrecht hin. Atmen Sie tief und gleichmäßig ein, während Sie versuchen, alle Bälle nacheinander nach oben zu bewegen. Wiederholen Sie die Übung 3 x hintereinander, mehrfach täglich.

Kräftigung der Muskulatur

Leichtes körperliches Training vor der Operation kräftigt die Muskulatur und hilft Ihnen postoperativ bei der Mobilisation. Außerdem dient es der Thromboseprophylaxe und sollte auch nach der OP von Ihnen fortgeführt werden. Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft, ein täglicher Spaziergang fördert das Wohlbefinden.

Um Sie noch besser beim Muskelaufbau zu unterstützen, arbeiten wir eng mit den Rehasporteinrichtungen zusammen. Hier haben Sie die Möglichkeit, mit einer entsprechenden Verordnung bereits vor der OP am Rehasport unter ärztlicher und physiotherapeutischer Anleitung teilzunehmen.

Zur Kräftigung Ihrer Muskulatur im häuslichen Umfeld empfehlen wir die folgenden Übungen täglich 3 x mit jeweils 10 Wiederholungen durchzuführen.

Oberkörpertraining



Handtuch auf Spannung bringen und 10 Sek. halten.

Beinhebeübung



Beugen und strecken Sie abwechselnd Ihr Knie.

Fußhebeübung



Beide Füße gleichzeitig auf die Fersen und dann auf die Fußspitzen stellen.