

## **Schnell wieder auf den Beinen - Ernährung und Verhalten nach Operationen**

- Das (Ernährungs-)Verhalten nach Operationen kann die Heilung positiv beeinflussen  
Veronika Albers, Ernährungsberaterin bei Oviva, gibt Tipps, worauf nach chirurgischen Eingriffen zu achten ist
- Die zertifizierte Gesundheits-App Oviva hilft Menschen mit Übergewicht, abzunehmen und Krankheiten vorzubeugen

**Berlin, 15. September 2022** - Insgesamt wurden im Jahr 2020 über 15,8 Millionen Menschen in Deutschland operiert. Auf Platz eins lagen dabei Operationen am Darm, doch auch andere Organe und die Gelenke werden häufig von Chirurgen behandelt. Das Ziel aller Operationen: den Gesundheitszustand verbessern. Operative Eingriffe und Verletzungen stellen für den Körper jedoch eine erhebliche Belastung dar, weshalb auch das Verhalten danach eine wichtige Rolle für die Genesung spielt. Während sich verschiedene Faktoren negativ auf die Heilung auswirken können, gibt es auch einiges, das Betroffene tun können, um schnell wieder fit zu werden. Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin von Oviva, der digitalen, persönlichen Ernährungsberatung (inklusive intuitiver App), erklärt, worauf nach einer OP zu achten ist.

### **Bei welchen OPs ist besondere Vorsicht geboten?**

Bei allen Eingriffen arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren. In dieser Zeit ist die Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen von großer Bedeutung. Infektionen können vor allem dann entstehen, wenn das Abwehrsystem des Körpers nicht optimal funktioniert. Daher sollten besondere Ernährungsmaßnahmen eingehalten werden, wenn die inneren Organe betroffen sind, wie zum Beispiel nach einer Magenverkleinerung. Nach einer solchen Operation ist ein stufenweiser Kostaufbau besonders wichtig, der mit Flüssignahrung beginnt und erst nach und nach wieder feste Lebensmittel zulässt.

### **Beschleunigte Wund(er)heilung**

Die richtigen Vitamine spielen eine große Rolle. Während der Wundheilung verbraucht der Körper vermehrt Eiweiß, Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Vitamin A, C und E haben einen antioxidativen Effekt und unterstützen körpereigene Abwehrmechanismen. Antioxidantien finden sich beispielsweise in Blaubeeren, Äpfeln, Kartoffeln, Zitrusfrüchten, Brokkoli und Nüssen. Vitamin E findet sich in hohen Konzentrationen in Weizenkeim- und Olivenöl. Zudem spielt Zink hier eine wichtige Rolle, welches in tierischen Lebensmitteln (Käse, Fisch, Fleisch), aber auch in Haferflocken, Nüssen, Soja und Linsen vorkommt.



## Was sollte unbedingt auf dem Speiseplan stehen?

### 1. Gemüse

Die Vitamine und Nährstoffe, die in Gemüsesorten wie Karotten, Kohl, Süßkartoffeln oder auch Brokkoli stecken, helfen bei der Heilung. Besonders vitaminreich sind Spinat, Römervalat und Grünkohl.

### 2. Obst

Bei Obst gilt: je bunter, desto besser. Besonders Beeren gelten wegen ihres großen Anteils an Vitamin C und Antioxidantien als Superhelden der Lebensmittel. Ebenso wie Papaya und Ananas, deren Enzyme eine entzündungshemmende Wirkung haben.

### 3. Fisch

Omega-3-Fettsäuren in fetthaltigen Fischen wie Makrele oder Lachs sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und sollten deshalb häufig auf dem Speiseplan stehen.

### 4. Fleisch (1 - 2 x die Woche)

Mageres Fleisch von der Pute, Truthahn oder Hähnchen ist voller Proteine und eine gute Eisenquelle. Das Muskelgewebe wird gestärkt und die Wundheilung beschleunigt. Rotes Fleisch sollte in geringerem Maße konsumiert werden.

## **5. Milch- und Milchprodukte**

Milchprodukte wie zum Beispiel Joghurt oder Kefir enthalten Probiotika, die das von Schmerzmitteln geplagte Verdauungssystem wieder in Balance bringen..

## **6. Hochwertige Fette (Omega 3 Fettsäuren)**

Fett ist nicht gleich Fett. Ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, hochwertigen Ölen oder Fisch stärken das Immunsystem und helfen bei der Heilung von Wunden.

## **Fazit**

Zahlreiche Studien zeigen, dass die Genesung nach einer Operation durch die richtige Versorgung mit Nährstoffen entscheidend beeinflusst werden kann. Manche Faktoren wie Rauchen oder Alkohol, die einen negativen Einfluss haben können, kann man selbst steuern, andere wie das Alter und die langsamere Wundheilung nicht. Grundsätzlich ist eine Ernährungsberatung vor und nach einer Operation empfehlenswert, um den bestmöglichen Plan zur schnellen Genesung zu erstellen.

## **ABOUT Oviva**

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

**Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>**