

Proteinzufuhr bei einer Ovo-Lacto-Vegetarierin, einem Ovo-Lacto-Vegetarier nach Roux-en-Y Gastric Bypass

Eine Berechnung

Anne Oberli

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB10

Einführung

Eine bariatrische Operation ist eine mögliche Therapieform der Adipositas. In der Schweiz wird am häufigsten der Roux-en-Y-Gastric Bypass (RYGB) durchgeführt (Frey, 2012). In der Nachbetreuung der Patienten hat die Ernährungsberatung eine relevante Rolle. Die Proteinzufuhr ist dabei ein zentrales Thema. Für den Proteinbedarf finden sich in der Literatur verschiedene Empfehlungen. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass nach einem RYGB mindestens 60 g Eiweiss pro Tag zugeführt werden sollte (Moizé et al., 2010; Hellbardt, 2011; Andreu et al., 2010). Bei Patienten, die kein Fleisch konsumieren, besteht die Gefahr, dass der Proteinbedarf nicht gedeckt werden kann. Ziel dieser Arbeit ist, die Proteinzufuhr einer Ovo-Lacto-Vegetarierin, eines Ovo-Lacto-Vegetariers nach einer RYGB-Operation anhand einer theoretischen Berechnung aufzuzeigen. Zudem soll herausgefunden werden, welche ernährungstherapeutischen Interventionen helfen können, den Proteinbedarf zu decken. Anhand der Ziele wurde folgende Fragestellung erarbeitet:

Mit welchen ernährungstherapeutischen Interventionen kann ein Ovo-Lacto-Vegetarier seinen Proteinbedarf von mindestens 60 Gramm pro Tag während den ersten sechs Monaten nach einer Roux-en-Y Gastric Bypass Operation decken?

Methodik

Als Grundlage für die theoretische Berechnung wurden Menüpläne für die ersten sechs Monate nach einer RYGB-Operation nach den Empfehlungen von Moizé et al. (2010) erstellt. Die Menüpläne wurden mit dem Programm Nut.s® berechnet. In einem weiteren Schritt wurden die Menüpläne mit folgenden vier Interventionen ergänzt: Anreichern mit Quark, eine zusätzliche Zwischenmahlzeit, ein Proteinshake pro Tag und anreichern mit Proteinpulver.

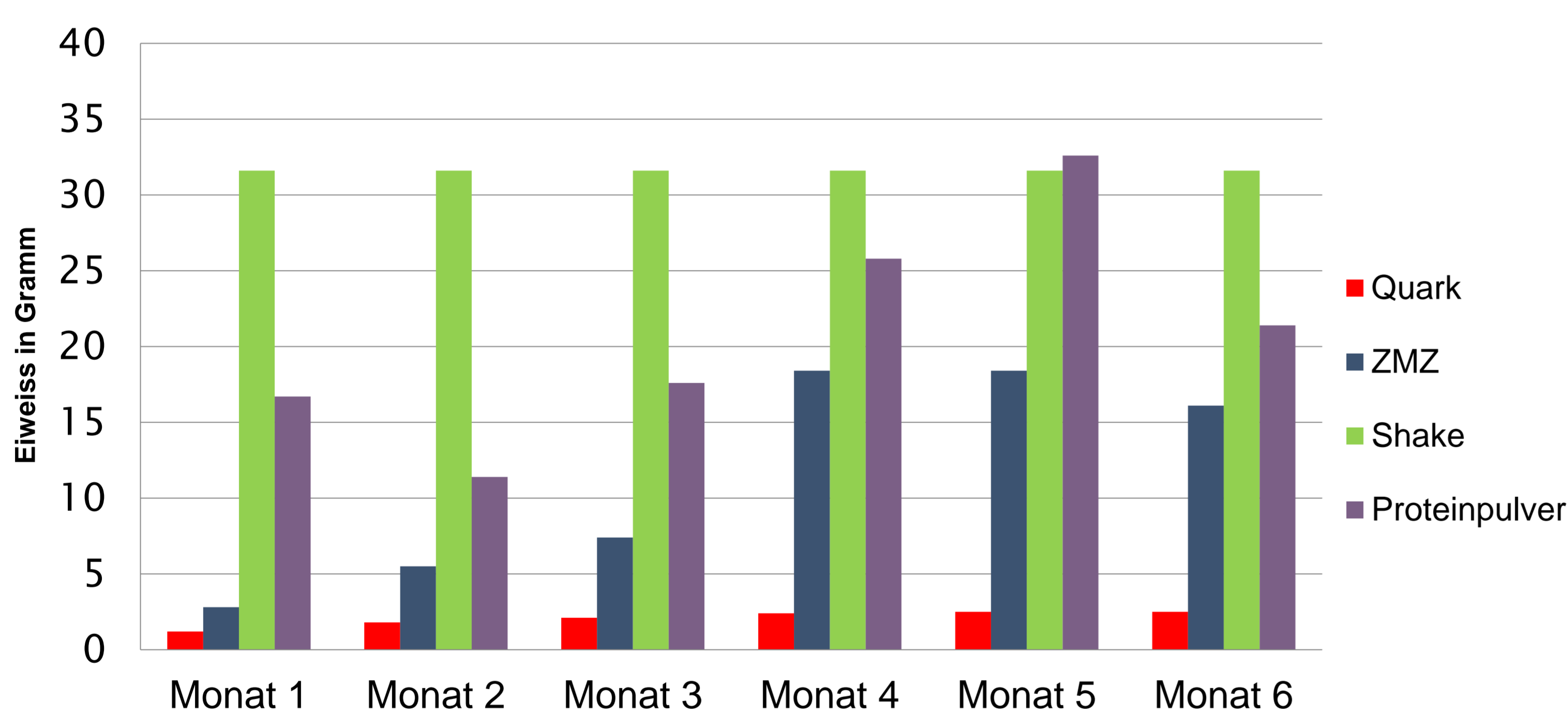
Diskussion

Die Ergebnisse wurden mit der Studie von Moize et al. (2003) verglichen. In dieser Studie wurde die Kalorien- und Eiweisszufuhr bei RYGB - Patienten untersucht. Die Probanden konsumierten Fleisch und hatten eine einmalige Ernährungsberatung. Drei Monate nach der Operation war die durchschnittliche Proteinzufuhr bei 23.4 g pro Tag. In der hier vorliegenden Arbeit liegt die Zufuhr im dritten Monat bei 33 g pro Tag. Dies lässt sich dadurch erklären, dass die Menüpläne nach den Empfehlungen für eine proteinreiche Ernährung erstellt wurden.

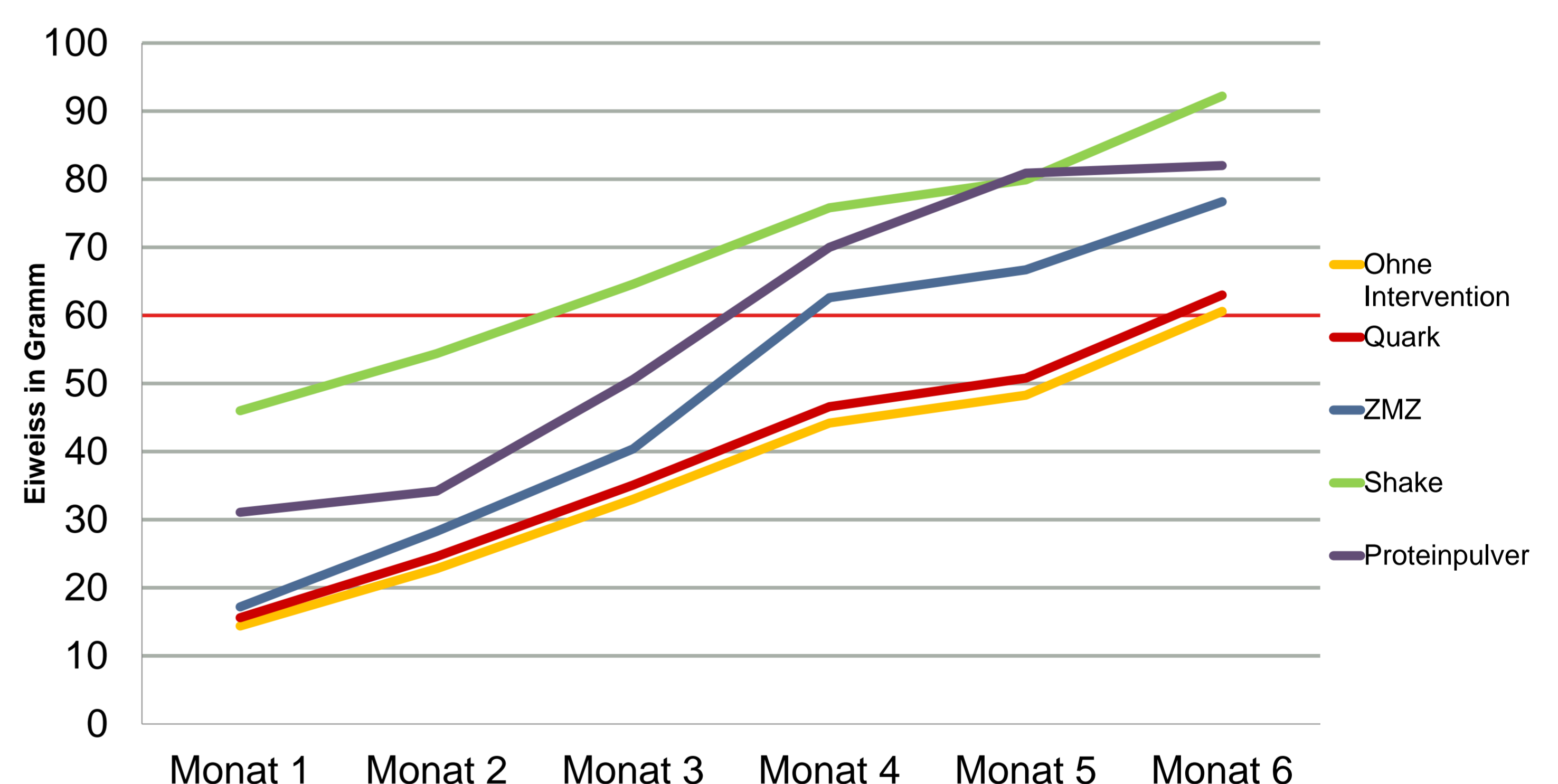
Ergebnisse

Die Berechnungen zeigen, dass ohne zusätzliche Interventionen die geforderte Menge von 60 g Protein pro Tag im sechsten Monat nach einer RYGB-Operation erreicht werden kann. Die Intervention Proteinshake liefert im direkten Vergleich zu den anderen Interventionen am meisten Eiweiss. So kann in den ersten drei Monaten nach einer Operation der Proteinbedarf nur mit dem Proteinshake und einer weiteren Intervention gedeckt werden.

Eiweisszufuhr je Intervention



Eiweisszufuhr mit Interventionen



Schlussfolgerung:

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bereits die Menüzusammenstellung nach den Empfehlungen einer proteinreichen Ernährung eine wichtige ernährungstherapeutische Intervention ist. Um den Mindestproteinbedarf von 60 g pro Tag in den ersten sechs Monaten nach einer RYGB - Operation zu decken, bedarf es jedoch zusätzliche Interventionen. Als wichtigste Intervention kann die Verwendung eines Proteinshakes angeschaut werden.

Die Ergebnisse beziehen sich auf eine theoretische Berechnung. Um herauszufinden, inwiefern sich diese Ergebnisse mit der Praxis decken, sind weitere Untersuchungen notwendig.

Literaturverzeichnis

Andreu, Alba; Moizé, Violeta; Rodriguez, Lucia; Flores, Lilliam; Vidal, Josep (2010): Protein Intake, Body Composition, and Protein Status After Bariatric Surgery. In: *Obesity Surgery*, S. 1509–1515.

Frey, Daniel M. (2012): Der Patient nach bariatrischem Eingriff. In: *Therapeutische Umschau*, S. 33–38.

Hellbardt, Mario (Hg.) (2011): Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie. Ein diättherapeutischer Leitfaden für die Betreuung und Beratung von adipösen Erwachsenen im Rahmen der interdisziplinären prä- und postoperativen Versorgung bei adipositaschirurgischen Eingriffen. Verband der Diätassistenten. Lengerich: Pabst Science Publ.

Moizé, Violeta L.; Pi-Sunyer, Xavier; Mochari, Heidi; Vidal, Josep (2010): Nutritional Pyramid for Post-gastric Bypass Patients. In: *Obesity Surgery* (20), S. 1133–1141.