

Liebe Kundin, lieber Kunde,

bei Ihnen wurde kürzlich operativ die Gallenblase entfernt. Damit Sie zu Hause nun möglichst beschwerdefrei leben können, sollten Sie Ihre Ernährung auf eine leichte Vollkost umstellen, die gut verträglich ist, Ihnen aber den-

noch alle lebensnotwendigen Nährstoffe liefert. Mehr dazu lesen Sie hier und darüber hinaus helfen wir Ihnen bei Fragen selbstverständlich gerne weiter.

Ihr Apothekenteam

## Leichte Vollkost nach einer Gallen-OP

Im Prinzip ist die leichte Vollkost eine normale ausgewogene Ernährung, bei der Sie lediglich die Lebensmittel weglassen sollten, die Sie persönlich nicht gut vertragen. Auch beim Zubereiten und Kochen sind einige Regeln zu beachten, die Ihr Essen für Sie bekömmlicher machen.

### Vorsicht bei Fett und fetthaltigen Speisen

Versuchen Sie, besonders in den ersten Wochen nach der Operation, zurückhaltend vor allem bei der Aufnahme von Fett und fetthaltigen Speisen zu sein. Durch die Entfernung Ihrer Galle, die normalerweise die Fettverdauung unterstützt, vertragen Sie Fetthaltiges jetzt oft nicht mehr. Es kann nach dem Genuss von fettreichen Speisen oder Zubereitungen zu Völlegefühl, Blähungen und Durchfall kommen. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie fettarm kochen und essen und möglichst nur kleinere Portionen zu sich nehmen. Da die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln jedoch individuell sehr unterschiedlich ist, können keine allgemeingültigen Mengen festgesetzt werden.

### Gut verträgliche Nahrungsmittel

Bevorzugen Sie, besonders noch kurz nach der OP, Gemüsesuppen und gedämpftes oder fettarm gegartes Gemüse, Banane sowie Apfel und Birne, magere Milchprodukte, Rührei, fettarmes Fleisch (mageres Rindfleisch, Huhn ohne Haut) und Fisch, Kartoffeln sowie Reis und Brot und trinken Sie ausreichend kohlenstoffarmes Wasser und Kräutertee.

### Diese Nahrungsmittel können Probleme bereiten

Meiden sollten Sie neben fetthaltigem Fleisch, fetten Soßen, Fischzubereitungen, Meeresfrüchten, Wurstwaren und Käse auch Schokolade oder Zitrusfrüchte. Kaffee, Alkohol, Kohlensäuregetränke sowie sehr kalte Speisen oder Flüssigkeiten können individuell zu Beschwerden führen. Grundsätzlich schwer verdaulich sind Kohl, Hülsenfrüchte, Sauerkraut, rohe Paprika/Gurken, Pilze, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch oder frisches Brot und Hefengebäck sowie Geräuchertes/Gepökeltes und scharfe Gewürze – hier sollten Sie zunächst vorsichtig sein. Im Laufe der Zeit können Sie aber nach und nach wieder nahezu alles essen, was Ihnen keine Beschwerden macht.

### Auf die Zubereitung achten

Die Art der Speisenzubereitung kann Einfluss auf die Verträglichkeit haben. Intensiv Gewürztes, stark Gebratenes, Geräuchertes und Gepökeltes belastet. Frittierte, fettgebackene und panierte Speisen sollten Sie ebenfalls meiden, genauso wie Mayonnaisen oder Geflügelhaut. Zubereitungsarten wie Kochen, Dämpfen, Dünsten, Garen in Folie/Römertopf, möglichst fettarm, sollten Sie dagegen bevorzugen. Würzen Sie reichlich mit frischen Kräutern und trinken Sie Kräuter- und Früchtetees. Auch sind viele kleine Mahlzeiten besser verträglich als wenige große. Kauen Sie alle Speisen gründlich und essen Sie langsam, das unterstützt die Verdauung. Vermeiden Sie Hektik, Unterbrechungen oder Stress beim Essen und machen Sie nach den Hauptmahlzeiten einen klei-



Foto: Courtney Keating – iStockphoto.com

Nach einer Gallen-Operation sollten Sie sich leicht und bekömmlich ernähren.

nen Spaziergang. Rauchen Sie nicht. Zur allgemeinen Unterstützung Ihrer Verdauungsorgane können wir Ihnen Tees, Heilwässer sowie andere Produkte aus unserer Apotheke empfehlen.

Apothekenstempel