

Nach einer Operation darf man nicht sofort wieder alles tun.

Ab wann eine Tätigkeit wieder erlaubt ist, hängt natürlich vor allem vom Heilungsverlauf ab, ist also eine individuelle Angelegenheit. Auch die Einschätzung der Ärzte kann bei diesen Fragen deutlich voneinander abweichen. Befolgen Sie im Zweifelsfall den Rat des Arztes.

Bei gutem Heilungsverlauf sollte man nach der Operation die folgenden Zeiten in etwa abwarten:

- 1 Tag bis zur ersten Mahlzeit.
- 2 Tage bis zu normaler Kost.
- 2-3 Tage bis zum Duschen.
- 2-14 Tage bis zur Heimkehr.
- 3 Tage bis zum Spaziergang.
- 14 Tage bis zu leichtem Ausdauersport.
- 4 Wochen bis zu Bauchmuskeltraining.
- 4 Wochen bis zum Heben über 7 kg.

Das bedeutet:

- Viel im Bett oder auf dem Sofa liegen.
- Dicke Kissen im Bett, auch unter den Knien, um den Bauch zu entspannen.
- Wärmflasche bei Bauchschmerzen.
- Kräutertee bei Bedarf.
- Schmerzmittel nach Bedarf.
- Langsame Spaziergänge in frischer Luft.
- Nicht schwer heben.
- Nicht viel bücken.

Was darf man essen?

In den ersten Tagen nach der Operation werden Sie zunächst leichte Vollkost erhalten. Wählen Sie aus der angebotenen Kost nach Ihrem Appetit und trinken sie reichlich.

Ein paar Tipps können bei der Gestaltung Ihrer Ernährung hilfreich sein könnten:

- darauf achten, dass man mehrere kleine Mahlzeiten (4-5 pro Tag) aufnimmt, kleinere Mahlzeiten sind besser verdaulich und belasten weniger
  - man verwendet Lebensmittel und Speisen, die gut verträglich und leicht verdaulich sind:
  - Fettarme Milch und Milchprodukte, milder Käse
  - Kalbfleisch, mageres Rind- & Schweinefleisch, Wild, Geflügel, Kaninchen, milde, magere Wurstsorten
  - Süß- und Salzwasserfische , im eigenen Saft eingelegte, milde Fischwaren
  - Reis, Nudeln, Grieß, feiner Schrot, Mehle, -
  - Stärke, Getreideflocken, Kartoffeln, -gerichte ohne/mit sehr wenig Fett
  - Salz, milde Gewürze, frische & getrocknete Kräuter, Essig, Zitronensaft
  - Tees, milder Kaffee, kohlen säurearmes/
  - freies Mineralwasser, milde Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte
  - achten Sie auf eine Zufuhr von Ballaststoffen von mindestens 30 g/Tag (vor allem in leicht verdaulichen Gemüse, Obst und Getreideprodukten enthalten)
- Geeignete Zubereitungsverfahren:

Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Alufolie, in Bratklarsichtfolie, im Tontopf, im Backofen; leicht grillen mit wenig Fett

Lebensmittel, die Probleme auslösen könnten:

- Vollmilch, -produkte, Sahne, -produkte, Rahm
- Fette, sehr salzige Käse
- Fettes, geräuchertes oder scharf gebratenes Fleisch, Gans, Ente, Geflügelhaut, fette & geräucherte Fleisch- & Wurstwaren, fette Bouillon, Suppen, Soßen
- Fette oder geräucherte Sorten Fisch, mit Salz konservierte oder mit viel Fett angemachte Fischwaren
- Hartgekochte Eier, fettige Eierspeisen, Mayonnaise
- Reichliche Mengen an Koch- & Streichfett
- Frisches Brot, grobe Vollkornbrote mit Sauerteig, Backwaren mit Sauerteig, fette Backwaren
- Ganze & grob geschrotete Getreidekörner
- Fettige Kartoffelgerichte
- Schwer verdauliche, blähende Gemüsesorten z.B. Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte
- Rohes Steinobst, unreifes Obst, Avocados, Nüsse, Mandeln
- Zucker in größeren Mengen, Honig
- Gewürze, essigscharfe Marinaden
- Starker Kaffee, kohlen säurereiche Mineralwässer & Limonaden, Alkohol, eiskalte/sehr heiße Getränke
- große Mengen Flüssigkeit zu festen Speisen

Ungeeignete Zubereitungsverfahren:

Starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck oder viel Fett  
Gebratenes/Zubereitetes

Es war in den letzten Jahren immer da, Druck- oder Völlegefühl im Oberbauch, Ich ging auf die Ursachenforschung. Magen- und Darmspiegelung und Ultraschall. Dort tauchte die Frage auf: "Haben sie manchmal mehr oder weniger regelmäßig anfallsartige Schmerzen." Ja so 3x im Jahr, der Nachteil, sie werden immer heftiger und ich weiß nicht wo sie herkommen, „Sie haben einen sehr großen Gallenstein.“ Befund er sollte raus.

2. Befund: Damit kann man leben. Die Koliken kommen in kürzeren Abständen und werden heftiger. 3. Befund der Gallenstein muss dringend raus.

1 Woche später OP Besprechung.

Sie können problemlos ohne Gallenblase leben. Sie können sogar essen was sie wollen, denn die Menge an Gallensaft, die frisch von der Leber produziert wird, reicht für die Verdauung einer normalen Mahlzeit aus. (Achtung! Ich bin ein Mensch, der nicht fett ist, denn da liegt das Hauptproblem)

Sie bekommen 4 Schnitte (Es sind wirklich kleine Schnitte) unter Vollnarkose. Danach ist man im Krankenhaus bemüht, die Schmerzen so gering wie möglich zu halten.

Nach dem Krankenhausaufenthalt wird man je nach Beschäftigung 1-3 Wochen krankgeschrieben.

3Tage später unterm Messer und alles genauso wie besprochen. Zu Hause viel liegen, wenig belasten und da liegt das Hauptproblem. Man spürt keine Schmerzen und sieht nur 4 kleine Schnitte. Essen muss man langsam austesten und immer wieder etwas aus der gewohnten Ernährung da zunehmen, so kann man die Verträglichkeit testen.



### **Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventions- und

Rehatrainerin

Ernährungsberaterin

27711 OHZ

☎ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)



## Gallen OP und ihre Folgen