

## 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 frühzeitig an eine Ernährungsberatung präoperativ anzubinden und für Sie einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen. Hierfür arbeiten wir mit niedergelassenen Ernährungsberater:innen und Ökolog: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 **eiwie ßreiche Nahrungsmittel** (Quark, Frischkäse, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte).
- ▶ **Hochkalorische und eiweißreiche Zusatznahme** 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).

### Kontakt

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn gGmbH  
Haus St. Elisabeth  
Allgemein- und Viszeralchirurgie

PD Dr. med. Patrick H. Alizai  
Chefarzt  
Prinz-Albert-Straße 40  
53113 Bonn

Chefarztsekretariat, Frau Schlier  
Tel.: (0228) 508-1571  
E-Mail: [chirurgie@gk-bonn.de](mailto: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 durch die Nase ein und lange kräftig durch den Mund aus. Versuchen Sie die Bälle in der Schwebelampe zu halten. 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 halten

### Beinhebeübung



Abwechselnd das ausgestreckte Bein nach oben und unten bewegen

### Fußhebeübung



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

