

Abteilung für Ernährungsmedizin  
Diätberatung  
Chirurgie, 1. Stock  
Anichstraße 35  
6020 Innsbruck  
Telefon: +43(512)504-22240

## Flüssige Ernährung nach Fundoplikation

Innerhalb der ersten 2 Wochen nach der Operation sollte die Kost ausschließlich dickflüssig gestaltet werden. Mit einem Mixstab lassen sich viele Gerichte in die richtige Konsistenz bringen. (z. B. Fruchtjoghurt mit Stückchen bitte noch mixen und ev. etwas verdünnen.)

Kleinere und häufiger über den Tag verteilte Mahlzeiten sind günstiger als nur 3 Hauptmahlzeiten.

Dazu geeignete Gerichte sind:

- Helle Einmachsuppen
- gebundene, gemixte Gemüsesuppen aus zarten Gemüsesorten
- Griessuppen ohne Bröckerl, gemixte Suppen aus Getreideflocken

Vergessen Sie nicht, diese Suppen sollten in irgend einer Weise gebunden sein. Es ist wichtig, daß sie entweder mit Mehl/Stärkemehl gestaubt, mit einem mitgekochten Kartoffel vermixt oder mit etwas Pureepulver eingedickt sind. Für die Zubereitung dieser Suppen können auch Butter, Margarine, etwas Öl, etwas Süßrahm oder wenig Sauerrahm eingesetzt werden.

Weiters nicht zu kalt servierte Milchprodukte wie:

- Trinkmilch, Magermilch
- Buttermilch, kleinere Mengen Sauermilch
- Joghurt, Magerjoghurt und
- jeweils daraus hergestellte, nur leicht gesüßte Milchmixgetränke

Zum weiteren Decken des Flüssigkeitsbedarfes dienen Wasser, kohlen säurearmes Mineralwasser, verschiedenste Teesorten (mit Ausnahme von starkem Schwarztee oder sehr säuerlichem Früchtetee), leicht gebrühter Filterkaffee, stark verdünnte Sirupgetränke (Holundersirup, Himbeersirup) oder milde, säurearme und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte..

Stark gezuckerte oder sehr kohlen säurehaltige Getränke (Cola, Fanta, Almdudler etc.), alkoholische Getränke oder Genußmittel wie starker Bohnenkaffee, konzentrierter Schwarztee, konzentrierte Kakaogetränke sind nicht empfehlenswert.