

## Unser Tipp

### Was können Sie vor Ihrer Operation tun?

#### ● Bewegung

Versuchen Sie, regelmäßig leichte Aktivitäten wie Spaziergänge oder leichte Gymnastikübungen durchzuführen – oder Ihre gewohnte Sportaktivität beizubehalten.

#### ● Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung.

#### ● Schlaf

Sorgen Sie für ausreichend Erholung und einen gesunden Schlafrhythmus.

#### ● Rauchstopp

Falls Sie rauchen, empfehlen wir, möglichst aufzuhören – das unterstützt die Heilung.

#### ● Ausreichend Trinken

Viel gesunde Flüssigkeit ist wichtig vor einer Operation.

Trinken Sie am Tag vor der Operation mindestens 1 Liter Flüssigkeit inkl. Wasser, Tee, mit Wasser verdünnte Obstsafte.

Trinken Sie am Tag vor der Operation **keinen Alkohol**.

Alkohol kann mit den verabreichten Medikamenten schwere Nebenwirkungen erzeugen. Das könnte Ihre Narkose beeinträchtigen.



## Ihre Ansprechpartner

### Marie-Christin Pschierer

Ökotrophologin M. Sc.

Telefon: 0961 / 303-12281

Email: marie.pschierer@kno.ag

### Jessica Styklein

Ökotrophologin B. Sc.

Telefon: 0961 303-12282

Email: jessica.styklein@kno.ag

### MUDr. Lucia Knauer

Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin

Telefon: 0961 303-14112

Email: lucia.knauer@kno.ag



Unser kompetentes Ernährungs-Team unterstützt Patienten vor ihrer Operation, um die Genesung und den Behandlungserfolg zu optimieren.

### Kliniken Nordoberpfalz

Söllnerstraße 16 | 92637 Weiden

[www.kliniken-nordoberpfalz.ag](http://www.kliniken-nordoberpfalz.ag)

Aktuelle Informationen der Kliniken Nordoberpfalz gibt es regelmäßig auch auf Facebook unter:  
[www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG](https://www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG)



Optimale Vorbereitung auf Ihre  
**Operation**

AG\_EB\_IN\_OptVorbereitungOPFernahrung\_1; ID: 07509; Stand: 07.11.2025

Eine Information des Ernährungs-Teams  
 Kliniken Nordoberpfalz



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie bereiten sich auf eine wichtige Operation vor.  
Wir möchten Sie gerne bei Ihrer optimalen Vorbereitung unterstützen.

### **Prähabilitation vor Ihrer Operation**

Was ist eine Prähabilitation?

Prähabilitation bedeutet, dass Sie vor Ihrer Operation gezielt Maßnahmen ergreifen, um Ihre Gesundheit zu stärken und die Genesung nach dem Eingriff zu erleichtern.

Mit gezielten Übungen, Ernährung und Informationen können Sie aktiv dazu beitragen, Komplikationen zu vermeiden und schneller wieder fit zu werden.

### **Warum ist Prähabilitation für Sie wichtig?**

Sie erholen sich nach der Operation oft schneller und werden weniger postoperative Schmerzen und Komplikationen erleiden.

Die Wundheilung wird besser und das Risiko für eine Notwendigkeit einer Reoperation wird gesenkt.

Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie gut vorbereitet und entspannt in den Operationstag gehen.

Das Ernährungs-Team

## **Carbo-Loading**

### **(Kohlenhydrate – Aufsättigung) Was ist das?**

Durch die präoperative Einnahme von kohlenhydrathaltigen Getränken vor geplanten großen Operationen werden die Kohlenhydratspeicher aufgefüllt.

### **Was ist das Ziel?**

Carbo-Loading führt zur Verbesserung des postoperativen Wohlbefindens und der Patientenzufriedenheit. Weitgehend reduziert es auch postoperative Übelkeit und geht mit einem geringeren Schmerzmittelbedarf einher. Es führt zu einer Reduktion der postoperativen Insulinresistenz, was einen positiven Einfluss auf den postoperativen Gewichtsverlauf hat. Die Darmfunktion setzt früher ein und reduziert die Dauer des Krankenhausaufenthaltes.

### **Wann ist es kontraindiziert?**

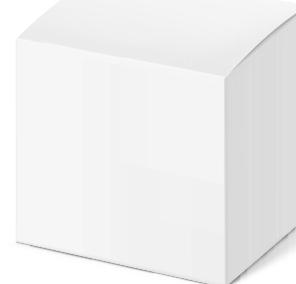
DM Typ I, schwerer DM Typ II, vermutete Gastroparese (Magenentleerungsstörung)

**Wird bei Ihnen ein Ernährungsrisiko festgestellt, erhalten Sie von uns ein**

## **Prähabilitationspaket**

Dies enthält:

- Trinknahrung 4 x 700 kcal (ausreichend für vier Tage vor Ihrer OP, zusätzlich zur ausgewogenen Ernährung)
- Atemtrainer
- Broschüre mit Übungen



Gewünscht ist es, bereits 10 - 14 Tage vor der Operation die Ernährung zu optimieren. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, ausreichend Nahrung aufzunehmen, oder bei Vorliegen einer Mangelernährung, können Sie sich vom Hausarzt für den gesamten Zeitraum von 10 - 14 Tagen Trinknahrungen ordnen lassen.

## **Wie wird es gemacht?**

### **am Vortag der Operation**

800ml Pre-OP (4 Flaschen a 200ml)



### **am Tag der Operation**

400ml Pre-OP (2 Flaschen a 200ml)



Falls Sie nicht  
trinken können oder sollen,  
sollte Glukose über die Vene  
verabreicht werden –  
sprechen Sie mit Ihrer Ärztin  
oder Ihrem Arzt.

oder 800ml  
klarer Apfelsaft



oder 800ml  
Tee mit 7 Löffel Zucker

