

Checkliste Vitamine und Mineralstoffe Adipositas-OP

Multivitamin-Präparat 200% des NRV pro Tag (wichtig: keine Depot- oder Retard-Produkte)

Von allen Vitaminen, Eisen, Magnesium und Zink

Calcium-Präparat (2-3x500 mg/Tag),

Vitamin D bis zu 3000 IE/Tag.

Vitamin B12 (wenn das MV nicht 1000 µg enthält).

Genauer Name des Produkts (z.B. Fa. Mitte Frisch und fröhlich Lutschtablette Multivitamin)	Geschmack	Konsistenz	Gut vertragen?	Wie viel muss ich nehmen, um Tagesdosis zu erreichen?

Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, das genaue Vorgehen in deiner speziellen Situation sprich bitte immer mit deinen behandelnden Adipositas-Zentrum und deinem Arzt/deiner Ärztin ab.

Einige Erklärungen zu Supplementen und Adressen von Spezialherstellern findest du im Blogartikel „[Supplemente nach der Adipositas-OP - das solltest du schon vorher wissen](https://antjemueller.de)“ auf der Seite <https://antjemueller.de>

Wenn du Fragen zu Ernährungsberatung vor oder nach der Adipositas-OP hast, vereinbare gern ein kostenloses Infogespräch unter <https://antjemueller.de/telefon>

Du möchtest dich über Essen und Gefühle rund um die Adipositas-OP austauschen? In der Facebook-Gruppe <https://www.facebook.com/groups/adipositasopmeinweg/> findest du mich und ca. 500 wertschätzende Menschen (Facebook-Konto erforderlich)