

Übersicht Inhaltsstoffe Supplemente nach chirurgischer Therapie der Adipositas
 Diese Liste wurde sorgfältig recherchiert, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit



Vitamine/ Mineralien	Tagesbedarf				Wasser-löslich	Fett-löslich	Angabe in (g, mg o. µg)	FitForMe				WLS / Celebrate (* Bypass benötigt die doppelte Menge)											Eunova Langzeit	A-Z Komplexratio-pharm	Pharma Nord Multi-vitamin								
	vor OP		nach OP					(Forte)		(Optimum)		Bariatric Advantage Multi	WLS Multi-vitamin	WLS Multi-vitamin mit Eisen	Celebrate Multi-vitamin	Celebrate Multi-Complete			Essential Zin1 mit Calcium	Apo-rot Immun	Summa vit	Abtei A-Z				Centrum A-Z	Doppel-Herz A-Z	DM A-Z Depot	Multibionta				
	Frauen	Männer	Frauen	Männer				Magenbypass	Schlauchmagen	1 Kapsel	1 Kau-tablette					1 Kapsel	1 Kau-tablette	1 Kapsel oder Kau-tablette / 1 Portion Pulver											2 Kapseln	1 Kapsel *	1 Kapsel *	2 Kau-tabletten	1 Kapsel oder Kau-tablette
Vitamin A (Retinylpalmitat)	800 µg	1000 µg	1000 µg			µg	600	600	800	800	800	800	390	390	3000	1500	3000	3000	3000	3000	750	235	800	800	400	400		800		800	800	864	
Vitamin B1 (Thiamin)	1,0 mg	1,2 mg	1,1-1,3 mg		x	mg	2,75	2,75	2,75	2,75	4,2	4,2	1,5	1,5	12	12	12	12	12	12	25	2,422	1,1	1,4	3,5	1,1	15	1,3	1,1	3,3	1,4	1,8	
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,1 mg	1,4 mg	1-1,6 mg		x	mg	2	3,5	2	2	2,8	2,8	2	2	12	3,4	12	12	12	12	25	1,916	1,4	1,75	4	1,4	12,5	1,2	1,8	4,2	1,6	2,8	
Vitamin B3 (Niacin/Nicotinamid)	12 mg	15 mg	14-17 mg		x	mg	32	32	25	25	32	32	20	20	40	40	40	40	40	40	60	22,93	16	20	18	16	60	8	18	45	18	15	
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6 mg	6 mg	6 mg		x	mg	18	18	9	9	12	12	10	10	20	20	20	20	20	20	18	3,437	6	7,5	12	6	10	2,7	7,4	12	6	7,5	
Vitamin B6 (Pyroxidin)	1,2 mg	1,5 mg	1,2-1,6 mg		x	mg	0,98	0,98	2	2	2,8	2,8	0,5	0,5	4	4	12	4	4	4	20	2,187	1,4	2	5	1,4	20	1,2	1,5	4,2	2	4,2	
Vitamin B7/B8/H (Biotin)	30-60 µg	30-60 µg	30-60 µg		x	µg	100	100	150	150	100	100	100	100	600	600	600	600	600	600	200	37	50	62,5	300	50	150		30	100	150	100	
Vitamin B9/11 (Folsäure/Folat)	300-400 µg	400 µg	400 µg			µg	600	600	500	500	400	400	400	400	800	800	800	800	800	800	800	171	200	200	450	200	500		150	500	200	200	
Vitamin B12 (Cobalamin)	3,0 µg	3,0 µg	300-1000 µg		x	µg	350	350	100	100	500	500	200	200	500	500	500	1000	1000	1000	40	5,6	2,5	2,5	2,5	2,5	150		3	2,5	1	4,5	
Vitamin C (Ascorbinsäure)	95 mg	110 mg	95-105 mg		x	mg	120	120	100	100	160	160	90	90	180	90	180	180	180	180	950	71,85	80	100	150	80	200	67	75	152	60	200	
Vitamin D (Calciferol)	20 µg	20 µg	25-50 µg		x	µg	75	75	75	75	50	50	37,5	37,5	75	75	75	75	75	75	20	100	5	5	5	5	6,7		5	5	2,5		
Vitamin E (Tocopherol)	12 mg	14 mg	12-15 µg		x	mg	24	24	12	12	24	24	22	22	40	20	40	40	40,2	150	29,46	12	15	10	12	50	6,7	8,9	10,2	10	30		
Vitamin K1 (Phyllochinon)	60 µg	70 µg	70-80 µg		x	µg					135	135			120	40	120	120	120	120	60	50	75	30	20	75					22,5	30	
Vitamin K2						µg							60	60																			
Beta-Carotin						mg															4											0,8	
Calcium Carbonat	800-1200 mg					mg																											162
Calcium Citrat (empfohlen)			800 - 1200 mg			mg																											
Chlorid	830 mg					mg																											36
Chrom	30-100 µg					µg	160	160	40	40	80	80	100	100	200	200	200	200	200	200	60		40	40	25	100					25	25	50
Citrus Bioflavonoide						mg															10												
Eisen(Fumarat)	15 mg	10 mg	100 mg	40-65 mg		mg	70	70	28	28	14	28		15		18	36	45		14		14	5	2,1							2,1	4	
Fluorid	3,1 mg	3,8 mg				mg																											
Inositol						mg					5	5																					
Jod	150-200 µg					µg	150	225	150	150	150	150	112		150	150	150	150	150	150	200		150	100	100	100					100	100	
Kalium	2 g					g																											40
Kupfer	1,0-1,5 µg		2 µg			mg	3	3	1,9	1,9	1000	1000	1,5	1,5	3	2	3	3	3	3	2		1	0,5	0,9						1	1	
Lutein						µg															1000				1500	1000							
Lycopin						mg															2												
Magnesium	300 mg	350 mg	350-400 mg			mg					60									100			56	100	56,3	100						100	75
Magnesium Citrat						mg							50	50	100	100	100	100	100	100													
Mangan	2-5 mg					mg	3	3	3	3	1	1	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2		2	2							0,9	2,5	
Molybdän	50-100 µg					µg	112,4	112,4	50	50	100	100	50	50	75	75	75	75	75	75	75		50	50	20	50					20	25	
Natrium	550 mg					mg																											
Phosphor	700-1250 mg					mg																			125	105	125						125
Selen	30-70 mg		70 mg			µg	105	105	55	55	100	100	50	50	140	140	140	140	140	140	55		55	30	10	25					10	25	62,5
Silicium	30-70 µg					µg																											
Zink	7 mg	10 mg	10-15 mg			mg	22,5	22,5	28	28	10	10	15	15	30	15	30	30	30	30	15		10	5	5	2,25					5	5	7,5
Preis pro Einheit								ab 0,44 €	ab 0,52 €	ab 0,30 €	ab 0,37 €	ab 0,43 €	0,67 €	0,16 €	0,18 €	1,17 €	ab 0,39 €		ab 0,25 €	1,17 €	ab 0,93 €	ab 0,11 €	0,15 €	ab 0,23 €	0,14 €		0,44 €	0,55 €		ab 0,40 €	ab 0,28 €	0,16 €	

Calcium-, Magnesium- und Vitamin D3 Präparate	Calcipot Cacao	Vigantol D3		FitForMe			Vitamin D3	Bariatric Advantage		WLS					Celebration				KAL Calcium Citrate 1000												
		500 IE	1000 IE	Calcium Forte	Calcium Plus	Calcium Soft Chews		Calcium Citrate	Vitamin D	CalciCaps	CalMagD	D3 Pure 5000 IE		D3 Pure 20000 IE	D3 Pure 50000 IE	D3 1000 IE	Calcium Plus			Calcium Soft Chews	D3 Quick Melt										
Einnahmehmenge pro Tag Angegebene Werte beziehen sich auf Calcium, welches aus der Einnahme von Calciumcitrat resultiert. 1.000 mg Calciumcitrat entsprechen ca. 250 mg Calcium (KEIN Carbonat)	12 Kau-tabletten	1 Tablette	1 Tablette	2 Tablette n	4 Tabletten	2 Kau-bonbons	1 Tablette	2 Tabletten	1 Kautablette	1 Kapsel	0,5 Messlöffel Pulver	1 Tablette	1 Kapsel	1 Kapsel pro Monat	1 Kapsel pro Monat	2 Tropfen	6 Tablette n	3 Kau-tabletten	2 Kaubonbons	1 Lutsch-tablette	3 Tablette n										
Calcium	800 - 1.200 mg	800- 1.200 mg					mg	932	-	-	1000	1000	1000	-	1000	-	500	317	-	-	-	-	-	-	1200	1500	1000	-	-	-	1000
Vitamin D (Calciferol)	20 µg	25-50 µg					µg	-	12,5	25	25	6	25	10	25	50	-	60	125	125	500	1250	50	30	25	20	125	-	-	-	-
Magnesium							mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	215	-	-	-	-	-	100	102	-	-	-	-	-	-
Preis pro Einheit	ab 1,14 €	0,08 €	0,08 €	ab 0,54 €	ab 0,64 €	ab 0,76 €	ab 0,11€	ab 0,48 €	ab 0,14 €	0,14 €	ab 0,16 €	0,07 €	ab 0,07 €	0,29 €	0,34 €	0,06 €	0,39 €	ab 0,72 €	0,70 €	0,25 €	ab 0,59 €										

Wichtige Anmerkungen

Der angegebene Tagesbedarf richtet sich nach den **Nutritional Guidelines der ASMBS** (Amerikanische Gesellschaft für metabolische und bariatrische Chirurgie) Stand: 2016

Calcium:

Bedingt durch die veränderte Anatomie nimmt der Körper Standardprodukte (Carbonate) nahezu nicht mehr auf. Die Verwendung von Citraten wird zwingend empfohlen. Beachten Sie bitte, dass die Menge von 1.000 mg Calciumcitrat im Körper zu ca. 200-300 mg Calcium "gewandelt" wird.

Eisen:

Die als Eisenfumarate eingenommenen Präparate, sind besser bekömmlich und werden als sogenannte "zweiwertige Eisen (FE++) bezeichnet. Diese müssen im Gegensatz zu anderen Eisenpräparaten nicht erst in "saurere Gegend" (Magensäure) aufgespalten und umgesetzt werden.

Neben dem Magenbypass produziert der Schlauchmagen in der Regel auch weniger Magensäure, so dass diese Umsetzung gefährdet bzw. nicht wirklich möglich ist. Weiterhin gehören Fumarate zu den organischen Eisen