GLP-1, Bariatrie und Milchprodukte

GLP-1-Medikamente und bariatrische Eingriffe sind wirksame Möglichkeiten zur Behandlung von starkem Übergewicht und Adipositas. Häufig folgt ein deutlicher Gewichtsverlust, worauf sich auch die Anforderungen an die Ernährung verändern.

Weil weniger gegessen wird, gewinnen eine ausreichende Versorgung mit Protein und Mikronährstoffen sowie der Erhalt der Muskelmasse an Bedeutung.



Was verändert sich?





	GLP-1-Therapie	Bariatrische Chirurgie
Hunger und Sättigung	**Weniger Hunger und Appetit:** Das Bedürfnis zu essen kann deutlich abnehmen. **Frühere Sättigung:** Bereits kleine Portionen können als ausreichend empfunden werden.	**Frühere Sättigung:** Das Sättigungsgefühl kann bereits nach kleinen Mengen eintreten.
Essensmenge	**Kleinere Essmengen:** Über den Tag wird insgesamt häufig weniger gegessen.	**Kleinere Portionen:** Nach dem Eingriff können nur noch deutlich kleinere Portionen gegessen werden.
Verträglichkeit und Verdauung	**Magen-Darm-Beschwerden:** Übelkeit, Völlegefühl, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung können die Nahrungsaufnahme zusätzlich erschweren.	**Veränderte Verträglichkeit:** Einzelne Lebensmittel oder Mahlzeiten können nach dem Eingriff anders vertragen werden. **Veränderte Verdauung:** Je nach Operationsverfahren verändern sich die Verdauungsprozesse. Bestimmte Nährstoffe können schlechter aufgenommen werden.

Was bedeutet das für die Ernährung?

Wenn weniger gegessen wird, muss das Gegessene umso mehr leisten. Im Fokus stehen deshalb protein- und nährstoffreiche Lebensmittel, die auch in kleinen Portionen zur Versorgung beitragen.

Besonders wichtig:

Ausreichend Protein: Proteinreiche Lebensmittel über den Tag einplanen. Empfohlen werden täglich 1,2 bis 1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht.

Nährstoffreiche Lebensmittel auswählen: Lebensmittel bevorzugen, die auch in kleinen Portionen zur Versorgung mit Protein, Vitaminen und Mineralstoffen beitragen.

Kleine Portionen: Mehrere kleine, gut verträgliche Mahlzeiten helfen, trotz reduzierter Essmenge ausreichend Nährstoffe aufzunehmen.

Verträglichkeit berücksichtigen: Portionengrösse und Zusammensetzung der Mahlzeiten an die individuelle Verträglichkeit anpassen.

Ausreichend trinken: Besonders bei sehr kleinen Essmengen sowie bei Erbrechen oder Durchfall auf die Flüssigkeitszufuhr achten.

Bei einer GLP-1-Therapie können bei sehr geringer oder einseitiger Nahrungsaufnahme Nährstofflücken entstehen. Eine Supplementation sollte individuell beurteilt werden. Nach bariatrischer Chirurgie gehören regelmässige Kontrollen und in der Regel eine lebenslange, auf das Operationsverfahren abgestimmte Vitamin- und Mineralstoffsupplementation zur Nachsorge.

Welche Bedeutung haben Milchprodukte?

Bei kleinen Essmengen und um den Proteinbedarf zu decken, ergänzen Milchprodukte eine ausgewogene Ernährung auf praktische Weise.



Herausforderung	Bedeutung von Milchprodukten
Proteinversorgung	Sie liefern hochwertiges Protein mit allen wichtigen Bausteinen.
Nährstoffversorgung	Sie tragen zur Versorgung mit Calcium, Jod, Zink und B-Vitaminen bei.
Kleine Essmengen und wenig Appetit	Sie eignen sich als Zwischenmahlzeit oder als Bestandteil einer Mahlzeit.
Magen-Darm-Beschwerden	Produkt und Portionengrösse nach der individuellen Verträglichkeit auswählen und bei Bedarf kleine Mengen ausprobieren.
Unterschiedliche Bedürfnisse	Sie unterscheiden sich deutlich in Energie-, Fett- und Proteingehalt. Je nach individuellem Energiebedarf und Mahlzeit können unterschiedliche Produkte sinnvoll sein. Hüttenkäse und Magerquark sind proteinreiche und fettarme Beispiele. Je nach Situation können flüssige oder feste Milchprodukte passend sein.

Quellen:
- WHO guideline on the use of glucagon-like-peptide-1 (GLP-1) therapies for the treatment of obesity in adults. WHO. 2025
- Swiss obesity clinical practice guidance. ALLOB. 2026
- Richtlinien zur operativen Behandlung von Übergewicht. SMOB. 2023
- Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity. ACLM, ASN, OMA, TOS. 2025