

Bariatrische Supplemente
Roux-Y-Magenbypass oder Mini-Bypass
Magen OP

Multivitamin

2 x täglich
je 2 Stunden pause dazwischen
200% des Tagesbedarf

Calzium (500mg CalziumCitrat)

3 x täglich
je 2 Stunden pause dazwischen
1500mg des Tagesbedarf

Vitamin D3

3000 I.E. pro Tag
Meist im Multivitamin oder Calzium
Abgedeckt

Eisen

(oft im Multivitamin enthalten)
45-60 mg Tagesbedarf
menstruierende Frauen,
Schwangerschaft/Stillzeit
(getrennt von Calcium einnehmen)

Eiweiß

Mind. 60 -80 g täglich