

Bariatrische Supplemente Sleeve(Schlauchmagen) Magen OP

Multivitamin

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

Calzium (500mg CalziumCitrat)

2-3 x täglich
je 2 Stunden pause dazwischen
1000-1500mg des Tagesbedarf

Vitamin D3

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

Eisen

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

Eiweiß

Mind. 60 -80 g täglich