

Vitamin-Supplemente nach Adipositaschirurgie

Die auf dem Markt befindlichen Vitaminsupplemente enthalten leitliniengerecht die meisten Vitamine in doppelter Standarddosis. Sie unterscheiden sich vor allem in ihrem Eisengehalt, im Vitamin A, Vitamin K und geringfügig beim Jodgehalt. Vitamin A ist das einzige Vitamin, für das trotz Supplementation mit Spezialpräparaten häufig ein Mangel auftritt. Deshalb ist ein hoher Vitamin-A-Gehalt (1500 – 3000 mcg / Tag) ein klarer Pluspunkt für ein Supplement. Beim Eisen kommt es auf den Operationstyp an und darauf, ob Eisenverluste durch Menstruation zu erwarten sind. Den größten Eisenbedarf haben junge Frauen mit Mini-Bypass. Bei Vitamin K ist es nicht ganz klar, ob überhaupt supplementiert werden muss. In der Schwangerschaft wurde ich dies auf jeden Fall tun. Jod braucht der Körper nur für die Schilddrüse. Einige wenige Patienten sollen wegen einer Schilddrüsenerkrankung kein Jod supplementieren. Das einzige Präparat auf dem Markt ist dann „WLS Products Multivitamin mit Eisen ohne Jod“.

Verglichen werden die Supplemente von folgenden Firmen:

- Bariatric Advantage
- Celebrate
- Fit For Me
- WLS Products
- Bariatric Fusion

Bariatric Advantage:

Alle Produkte bis auf „Prenatal“ enthalten weniger Eisen als in der deutschen Leitlinie empfohlen wird. Auch der Gehalt an Vitamin A ist nur etwa halb so hoch wie die Leitlinienempfehlung. Die Präparate von Bariatric Advantage würde ich persönlich deshalb in erster Linie für Patient*innen mit Schlauchmagen empfehlen, nicht nach Y-Roux-Bypass oder Minibypass. Der Eisengehalt in „Prenatal“ ist zwar höher, aber das Präparat trägt dem erhöhten Jodbedarf der Schwangeren nicht Rechnung und der Vitamin-A-Gehalt ist hier ebenfalls zu gering. Deshalb empfehle ich „Prenatal“ von Bariatric Advantage als Schwangerschafts-Vitaminpräparat für Patientinnen mit Magenbypass nicht. Die Firma Celebrate bietet für Schwangere ein Präparat mit höherer Dosierung an.

Celebrate

Dieser Hersteller bietet mit 10 Varianten die größte Produktvielfalt. Wenn keine Zahl auf der Packung steht, enthält das Präparat kein Eisen. Bei den Supplementen mit Eisen steht der Eisengehalt in mg / Tag auf der Dose, in einer Bandbreite von 18 bis 60 mg. Patient*innen mit Magenbypass sollen mindestens 45 – 60 mg Eisen pro Tag supplementieren. Die Menge an Vitamin A ist mit 3000 mcg/Tag im oberen Bereich der Leitlinienempfehlung. Eine Überdosierung wird dadurch verhindert, dass die Hälfte des Vitamin A als Vorstufe Betacarotin vorliegt. Alle Präparate von Celebrate enthalten Vitamin K in ausreichender Menge. Im Schwangerschaftsvitamin „Celebrate prenatal“ ist das Vitamin A etwas zurückgenommen, weil die sonst üblichen 3000 mcg für Schwangere schon die Grenze des maximal zulässigen darstellen würden. Der Jodgehalt ist in „Celebrate prenatal“ höher als in den Standardpräparaten. Dies entspricht den aktuellen Empfehlungen zur Jod-Supplementation in der Schwangerschaft, die ausdrücklich auch für Patientinnen mit Hashimoto-Erkrankung gilt.

Fazit: Die Präparate von Celebrate erfüllen alle Vorgaben der deutschen Leitlinie Adipositaschirurgie. „Celebrate one 18“ ist eher für Schlauchmagenpatient*innen geeignet. Die Präparate „Multi Complete 45“ und „Multi Complete 60“ sowie Celebrate one 45“ sind auch für Bypass und Minibypass geeignet. Bei „Celebrate Multivitamin“ und „Celebrate one“ ist zu beachten, dass Eisen zusätzlich eingenommen werden muss. Das Schwangerschaftsvitamin „Celebrate prenatal“ ist sehr ausgewogen. Empfehlenswert.

FitForMe

Überzeugend ist hier die Philosophie, für jeden der drei Operationstypen ein eigenes Präparat anzubieten. Das „WLS primo“ für den Mini-Bypass hat von allen auf dem Markt befindlichen Produkten den höchsten Eisengehalt von 85 mg/Tag. Leider ist der Gehalt an Vitamin A relativ niedrig gewählt, so dass langfristig oft ein zusätzliches Vitamin-A-Präparat erforderlich ist. Vitamin K ist in den Präparaten von FitForMe nicht enthalten. Dies ist nicht problematisch, aber in der Schwangerschaft sollte ein Supplement mit Vitamin K gewählt werden. Eine gute Idee ist das Präparat WLS Start, welches schon vor der OP genommen wird und Vitaminmangel in der unmittelbaren perioperativen Zeit verhindern soll. Die Firma wirbt mit einer Verminderung des Haarausfalls in den Monaten nach der OP. Eigene Erfahrungen hierzu fehlen noch.

Fazit: Sehr gut im Eisengehalt und in der Einfachheit der Anwendung, Punktabzug für die relativ geringe Menge an Vitamin A.

WLS Products, eigene Produktlinie

Angeboten werden „Multivitamin“, Multivitamin mit Eisen ohne Jod“ und „WLS Multi Original“. In „Multivitamin“ befindet sich kein Eisen, in den beiden anderen in passabler Menge. Der Vitamin-A-Gehalt liegt deutlich unter der Leitlinienempfehlung, besonders für Bypass-Patient*innen. Demzufolge ist zu erwarten, dass man langfristig ein zusätzliches Vitamin-A-Präparat benötigt. Der relativ hohe Jodgehalt von 225 mcg entspricht einer etwas veralteten Auffassung. Vitamin K ist enthalten.

Bedeutsamer Pluspunkt: WLS Products stellt das einzige auf dem Markt befindliche Multivitamin ohne Jod her. Die kann für manche Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen sehr wichtig sein. Außerdem sind die Präparate die preisgünstigsten auf dem Markt.

Bariatric Fusion (vertrieben von WLS Products):

Der Gehalt an Vitamin A liegt bei allen Varianten im empfohlenen Bereich. Die Multivitamin-Kapseln werden mit und ohne Eisen angeboten, die Soft-Chews enthalten kein Eisen, das Eisenpräparat muss also zusätzlich gekauft werden. Vitamin K ist in keinem Präparat von Bariatric Fusion enthalten, weshalb schwangere Frauen besser auf CELEBRATE PRENATAL umsteigen. Der Gehalt an Vitamin A ist erfreulich hoch. Die Präparate mit einem Eisengehalt von 45 mg / Tag sind für alle Operationstypen geeignet.

Supplemente: Übersicht

	Fe (mg)	J (ug)	Vit. A (ug)	Vit K (ug)	Dosis / Tag	Preis €/Monat
Bariatric Advantage prenatal	45	150	800	90	2 Kps	22,82
Bariatric Advantage Multivitamin	28	150	800	90	2 Kps	16,04
Bariatric Advantage Multi KT	18	150	800	90	1 KT	14,25
Bariatric Advantage Nutri Total	18	150	800	100	3 ML in 300 ml Milch	79,90
Bariatric fusion Multi mit Fe	45	150	2250	-	1 Kps	14,83
Bariatric fusion Multi ohne Fe	-	150	2250	-	2 Kps	12,33
Bariatric fusion Multi Soft Chews	-	150	2250	-	2 Soft Chews	34,00
Bariatric fusion Complete	45	150	2250	-	2 x 2 KT	29,00
Celebrate Multi Complete 45	45	150	3000	120	2 Kps oder 2 KT	20,95
Celebrate Multi Complete 60	60	150	3000	120	2 Kps oder 2 KT	21,95
Celebrate Multivitamin	-	150	3000	120	3 Kps oder 2 KT	15,65 / 20,95
Celebrate one 18	18	150	1500	40	1 Kps oder 1 KT	14,32 / 14,65
Celebrate one 45	45	150	3000	120	1 Kps oder 1 KT	14,65 / 15,65
Celebrate one	-	150	3000	120	1 Kps oder 1 KT	13,98
Celebrate prenatal	45	220	1500	120	2 x 1 Kps	21,65
FitForMe WLS forte	70	150	600	-	1 Kps oder 1 KT + Ferro forte	18,00
FitForMe WLS Optimum	28	150	800	-	1 Kps oder 1 KT + Ferro forte	14,10
FitForMe WLS primo	85	225	1200	-	1 Kps	18,00
FitForMe WLS Start	24	150	1000	-	1 Kps	18,00
WLS Products Multi original	45	225	780	90	1 Kps	6,50
WLS Products Multivitamin	-	225	780	120	2 Kps	7,75
WLS Products Multivitamin mit Eisen ohne Jod	30	-	780	120	2 Kps	9,00