



Wie gezielte Nährstoffzufuhr Heilung, Regeneration und Therapie unterstützt

Ernährung nach Operationen

Nach einer Operation beginnt für den Körper eine hochkomplexe Regenerationsphase. Gewebe muss neu aufgebaut, Entzündungen müssen sinnvoll reguliert, Wunden geschlossen, Muskeln erhalten oder wieder gebildet und das Immunsystem stabilisiert werden. Während Medikamente, ärztliche Kontrolle, Physiotherapie sowie ein gutes Verhältnis aus Ruhe- und Bewegungsphasen selbstverständlich zur Nachsorge gehören, wird ein entscheidender Faktor häufig unterschätzt: eine gezielte, unterstützende Ernährungstherapie.

Sie liefert dem Körper genau jene Baustoffe, die nach einer Operation dringend benötigt werden. Wer in dieser Phase optimal mit wichtigen Wirk- und Nährstoffen versorgt ist, kann Heilungsprozesse sinnvoll unterstützen, Komplikationen vorbeugen und schneller wieder Kraft, Beweglichkeit und Lebensqualität zurückgewinnen. Ernährung ersetzt

dabei keine medizinische Behandlung, kann aber ein wertvoller Begleiter in der Rehabilitation sein.

Vier Bereiche haben einen besonders großen Einfluss auf die Regenerationsfähigkeit nach Operationen und damit auf einen möglichst optimalen Heilungsverlauf: hochwertiges Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit,

insbesondere mit Blick auf Arginin, wertvolle Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-9, eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung sowie eine gezielte Darmsanierung, vor allem nach Cortison-, Antibiotika- und Schmerztherapien. Vitamin D wurde bereits in einem früheren Bericht in der TT Digi ausführlich behandelt, ebenso das Thema Leaky Gut (02/2026).

Eiweiß: ein zentraler Baustoff für die Heilung

Eiweiß zählt nach Operationen zu den wichtigsten Baustoffen des Körpers. Besonders nach orthopädischen Eingriffen, Sportverletzungen, Gelenkoperationen oder längerer Immobilisation ist eine ausreichende Eiweißzufuhr entscheidend. Dabei sollte nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die biologische Wertigkeit geachtet werden. Diese beschreibt, wie gut der Körper ein Nahrungseiweiß in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann.

Eine Aminosäure, die nach Operationen besondere Aufmerksamkeit verdient, ist Arginin. Eine gute Argininversorgung kann dazu beitragen, den Abbau von Muskulatur zu reduzieren, die Körperabwehr zu aktivieren, den Aufbau von Faszien- und Bindegewebe zu unterstützen und die Durchblutung im Gewebe zu verbessern. Arginin fördert unter anderem die Ausschüttung von Wachstumshormonen, insbesondere HGH, dem „Human Growth Hormone“.

Dieses Hormon, in medikamentöser Anwendung auch als Somatotropin bezeichnet, gilt als eines der wichtigsten Regenerations- und auch Anti-Aging-Hormone. Es unterstützt den Aufbau stabiler Muskulatur im gesamten Körper und spielt auch für eine gute Immunfunktion eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass der Argininbedarf bei Verletzungen deutlich erhöht sein kann. Wird nach einer Operation vermehrt Arginin aufgenommen, kann dies die Regenerationszeit positiv beeinflussen. Besonders relevant ist das für Menschen ab etwa 50 Jahren, da mit zunehmendem Alter die Ausschüttung des Wachstumshormons HGH abnimmt. Das ist einer der Gründe, warum Muskelkraft und Elastizität des Bindegewebes im Alter nachlassen.

Darüber hinaus unterstützt Arginin die Aktivität natürlicher Killerzellen, also bestimmter Lymphozyten. Diese erkennen kranke oder veränderte Zel-

len und können sie zerstören. Gleichzeitig spielt Arginin eine wichtige Rolle für die Durchblutung des Gewebes, was nach Operationen von großer Bedeutung ist.

Zu den argininreichen Lebensmitteln zählen Nüsse wie Haselnüsse, Mandeln und Cashewkerne, außerdem Fischarten wie Barsch, Thunfisch, Sardinen, Garnelen und Lachs sowie Hühner-, Kalb- und Rindfleisch, idealerweise aus Freiland- oder Biohaltung.

Für eine sinnvolle Unterstützung des Gewebes nach einer Operation kann eine Menge von mindestens fünf Gramm Arginin pro Tag hilfreich sein. Diese Menge lässt sich beispielsweise durch eine Kombination aus etwa 40 Gramm Mandeln, 40 Gramm Walnüssen, rund 50 Gramm Fleisch oder Fisch sowie etwa 50 Gramm Haferflocken erreichen.

Entzündungen sinnvoll regulieren

Entzündungen sind nach einer Operation zunächst normal und notwendig. Sie sind ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses. Problematisch wird es jedoch, wenn Entzündungen zu stark ausfallen, zu lange bestehen bleiben oder unterschwellig chronisch werden. Eine entzündungsbewusste Ernährung kann den Körper in dieser Phase entlasten und die Geweberegeneration unterstützen.

Besonders wertvoll sind dabei bestimmte Fettsäuren. Omega-9-Fettsäuren kommen unter anderem in Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Mandeln, Haselnüssen und Cashewkernen vor. Vor allem Olivenöl enthält einen hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren. Diese können entzündungshemmend wirken. Zusätzlich enthält hochwertiges Olivenöl die Substanz Oleocanthal, der entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften zugeschrieben werden. Die höchsten Oleocanthal-Konzentrationen finden sich häufig in intensiv aromatischen Olivenölen, besonders aus der Toskana, Griechenland oder Kreta.



Über 1.300 Fitnessstudios vertrauen bereits KOHL

Nutze jetzt die Vorteile des modernen Forderungsmanagements von KOHL:

- ✓ Moderne und maßgeschneiderte Konzepte
- ✓ Höhere und schnellere Liquidität
- ✓ Mehr Zeit für Kunden und Geschäft

KOHL

Forderungsmanagement

**Fokus auf das Wesentliche.
Inkasso von uns.**

www.FITNESS-KOHLKG.com

KOHL GmbH & Co. KG
Rheinstr. 105
D-55424
Münster-Sarmsheim

+49 6721 – 96 232 60
fitness@kohlkg.com



Ein qualitativ gutes Olivenöl erkennt man unter anderem an einem niedrigen Ölsäuregrad von etwa 0,2 bis maximal 0,5 Prozent pro 100 Milliliter Öl. Dieser Wert wird durch die schnelle und direkte Verarbeitung frischer Oliven begünstigt. Studien weisen darauf hin, dass etwa 50 Milliliter Olivenöl eine vergleichbare schmerzhemmende Wirkung wie 200 Milligramm Ibuprofen entfalten können – allerdings ohne die typischen medikamentenbedingten Nebenwirkungen.

Omega-3-Fettsäuren: wichtig für Gewebe, Gefäße und Zellfunktionen

Neben Omega-9-Fettsäuren sind auch mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren bedeutsam. Eine davon ist Alpha-Linolensäure. Sie ist essenziell, das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung aufnehmen. Gute Quellen sind Chiaöl, Leinöl, Leinsamen, Hanföl, Chiasamen, Walnussöl und Rapsöl. Leinöl enthält etwa 53 Gramm Alpha-Linolensäure pro 100 Gramm, Walnüsse etwa 10 Gramm und Rapsöl rund 9 Gramm.

Alpha-Linolensäure kann im Körper zu den langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden. Diese Umwandlung ist jedoch begrenzt: Zu EPA werden etwa 10 bis 15 Prozent, zu DHA meist nur 1 bis 2 Prozent umgebaut. Deshalb ist es sinnvoll, EPA und DHA zusätzlich über andere Quellen aufzunehmen.

EPA, also Eicosapentaensäure, steht sinnbildlich für Entzündungshemmung. Diese langkettige Omega-3-Fettsäure ist Ausgangsstoff für Eicosanoide, die eher entzündungs- und gerinnungshemmend sowie gefäßfreundlich wirken. Gute Quellen sind fettreiche Fische wie Hering, Lachs, Makrele, Sardinen und Forelle. Wer keinen Fisch isst, kann EPA über Mikroalgenöl, Algen oder hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen.

DHA, die Docosahexaensäure, ist besonders wichtig für Gehirn, Nervenzellen und Netzhaut. In Zellmembranen sorgt DHA für Flexibilität und eine schnelle Signalübertragung. In der Netzhaut unterstützt sie die Lichtwahrnehmung. Auch für Schwangere, Stillende und Säuglinge ist DHA besonders bedeutsam, da es die Entwicklung von Gehirn und Augen unterstützt. Quellen sind ebenfalls fettreicher Meeresfisch, Mikroalgenöl, Algen sowie hochwertige Nahrungsergänzungsmittel.

Bei Omega-3-Präparaten sollte der Hauptbestandteil immer aus EPA und DHA bestehen. Gerade nach Operationen sind diese beiden Fettsäuren besonders relevant, da sie den Körper in der Regenerationsphase optimal unterstützen können.

Sinnvolle Öl- und Fettträger in der Küche (auch nach einer Operation)

Für das Anbraten und längere Erhitzen eignen sich vor allem Albaöl, Kokosöl sowie Ghee, Chee oder Butterschmalz. Zum Backen können Kokosöl, Butter aus Weidemilchherstellung, Mandelbutter oder Cashewmus verwendet werden. Für kurzes Anbraten sind Olivenöl, Rapsöl und Butter aus Weidemilchherstellung geeignet.

In der kalten Küche sind Avocadoöl, Leinöl, hochwertiges Olivenöl sowie Butter aus Weidemilchherstellung wertvolle Optionen. Leinöl sollte idealerweise frisch gepresst sein, zum Beispiel aus einer Ölmühle.



Dadurch ist der Geschmack häufig neutraler und wird von vielen Menschen besser akzeptiert. Beim Olivenöl lohnt sich ein Blick auf die Qualität, insbesondere auf einen niedrigen Ölsäuregrad von 0,2 bis maximal 0,5 Prozent pro 100 Milliliter.

AUTOR

Stephan Müller ist erfahrener Ernährungsberater und Ernährungstherapeut. Er betreut zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger, Top-Sportler sowie viele Privatkunden auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Mit seiner Expertise entwickelt er maßgeschneiderte Ernährungskonzepte, die in Fitness-, Gesundheits- und Therapieeinrichtungen erfolgreich umgesetzt werden. Als Buchautor und Vorstand des Bundesverbands PT e. V. teilt er sein Wissen regelmäßig in den Medien – unter anderem als Ernährungs- und Bewegungsexperte für ARD, SWR und im Radio bei SWR 3.

www.die-ursachenforscher.de

