



Vitamine/ Mineralien	Tagesbedarf				Wasserlöslich	Fettlöslich	Angabe in (g, mg o. µg)	FitForMe (Forte)	FitForMe (Optimum)	Bariatric Advantage	Bariatric Advantage	Celebrate Multivitamin		Celebrate Multi-Complete mit Eisen	Celebrate Multi-vitamin	Celebrate Essential 2in1 mit Calcium	BaSu-Box	Apo-rot Immun	Summa-vit	Abtei A-Z	Centrum A-Z	Doppel-Herz A-Z	DM Das gesunde Plus	Multi-bionta Kapslen	Multi-bionta Tropfen	Multi-bionta Brause	Multi-vitamin Lichtenstein	Eunova Langzeit	A-Z Komplex ratio-pharm	Pharma Nord Multi-vitamin
	vor OP		nach OP																											
	Frauen	Männer	Frauen	Männer																										
Einnahmemenge pro Tag								Bypass 1 Kapsel	Schlauch 1 Kapsel	Multi Kautablette/ Pulver	Multi Kapsel	Schlauch 1 Kapsel	Bypass 2 Kapsel	2 Kau-tabletten	2 Kau-tabletten	4 Kau-tabletten		10 g Granulat	1 Tablette					1 Kapsel	16 Tropfen	1 Brause-tablette	1 Dragee	1 Kapsel	1 Tablette	1 Kapsel
Vitamin A (Retinylpalmitat)	800 µg	1000 µg	1000 µg			x	µg	600	800	1500	1200	390	780	3000	3000	3000	800	750	800	800	800	400	400		800			800	800	864
Vitamin B1 (Thiamin)	1,0 mg	1,2 mg	1,1-1,3 mg		x		mg	2,75	2,75	5	4,2	1,5	3	12	12	12	1,4	25	1,1	1,1	1,4	3,5	1,1	15	1,3	1,1	1,3	3,3	1,4	1,8
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,1 mg	1,4 mg	1-1,6 mg		x		mg	3,5	2	1,7	2,8	2	4	12	12	12	1,6	25	1,4	1,4	1,75	4	1,4	12,5	1,2	1,8	1,5	4,2	1,6	2,8
Vitamin B3 (Niacin/Nicotinamid)	12 mg	15 mg	14-17 mg		x		mg	32	25	20	32	20	40	40	40	40	18	60	16	16	20	18	16	60	8	18	17	45	18	15
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6 mg		6 mg		x		mg	18	9	10	12	10	20	20	20	20	6	18	6	6	7,5	12	6	10	2,7	7,4	6	12	6	7,5
Vitamin B6 (Pyroxidin)	1,2 mg	1,5 mg	1,2-1,6 mg		x		mg	0,98	2	2	2,8	0,5	1	12	12	4	2	20	1,4	1,4	2	5	1,4	20	1,2	1,5	1,6	4,2	2	4,2
Vitamin B9 (Folsäure/Folat)	300-400 µg		400 µg				µg	600	500	400	400	400	800	800	800	200	800	200	200	200	450	200	500		150	400	500	200	200	
Vitamin B12 (Cobalamin)	3,0 µg		300-1000 µg		x		µg	350	100	300	500	200	400	500	350	1000	1	40	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	150		3	3	2,5	1	4,5
Vitamin C (Ascorbinsäure)	95 mg	110 mg	95-105 mg		x		mg	120	100	160	160	90	180	180	180	60	950	80	80	100	150	80	200	67	75	100	152	60	200	
Vitamin D (Calciferol)	20 µg		25-50 µg			x	µg	75	75	20	50	20	40	75	25	75	5	20	20	5	5	5		6,7			5	5	2,5	
Vitamin E (Tocopherol)	12 mg	14 mg	12-15 µg			x	mg	24	12	20,13	24	22	44	40,2	40,2	40,2	10	150	12	0,0012	0,0015	0,001	0,0015	50	6,7	8,9	14	10,2	10	30
Vitamin H (Biotin)	30-60 µg		30-60 µg		x		µg	600	150	300	100	100	200	600	600	600	150	200	50	50	62,5	300	50	150		30	60	100	150	100
Vitamin K (Phyllochinon)	60 µg	70 µg	70-80 µg			x	µg	120	90	100	135	60	120	120	40	120	30	60	75								80		30	
Beta-Carotin							mg										10													
Calcium Carbonat	800-1200 mg						mg													120	162	137	200						162	
Calcium Citrat (empfohlen)			800 - 1200 mg				mg									1500	162													
Chlorid	830 mg						mg									36,3													36	
Cholin							mg	10	10	5	5																			
Chrom	30-100 µg						µg	160	40	60	80	100	200	200	200	25	60		40	40	25	40					25	25	50	
Citrus Bioflavonoide							mg									10														
Eisen (Fumarat)	15 mg	10 mg	100 mg	40-65 mg			mg	70	28	14	28			36		4			14	5	2,1					2,1	4			
Fluorid	3,1 mg	3,8 mg					mg													3,5										
Inositol							mg			5	5																			
Jod	150-200 µg						µg	225	150	225	225	112	224	150	150	150	100	200		150	100	100	100			100	100			
Kalium (Kaliumjodid)	2 g						g			225	225					0,004												40		
Kupfer	1,0-1,5 µg		2 µg				mg	3	1,9	1000	1000	1,5	3	3	2	3	1	2		1	0,5	0,9						1	1	
Lutein							µg										1000				500	1500	1000							
Lycopin							mg									2														
Magnesium	300 mg	350 mg	350-400 mg				mg		30	60	60	50	100	100	100	100	100		56	100	56,3	100						100	75	
Mangan	2-5 mg						mg	3	3	4	4	1,5	3	2	2	2	1	2		2							0,9		2,5	
Molybdän	50-100 µg						µg	112,4	50	75	100			75	75	75	25	75		50	50	20	50				20	25		
Natrium	550 mg						mg			100	100																			
Phosphor	700-1250 mg						mg									125					125	105	125						125	
Selen	30-70 µg		70 mg				µg	105	55	50	105	50	100	140	100	140	25	55		55	30	10	25				10	25	62,5	
Silicium	30-70 µg						µg																			1				
Zink	7 mg	10 mg	10-15 mg				mg	22,5	28	15	22,5	15	30	30	15	30	5	0,0015		10	5	5	2,25				5	5	7,5	
Preis pro Einheit								0,43 €	0,29 €	0,49 €	0,63 €	0,21 €	0,41 €	0,50 €	0,44 €	1,17 €														

Calcium- und Vitamin D3 Präparate	Calcitrat Film-tabletten	Calcipot Cacao Kau-tabletten	Vigantoletten	Vigan-toletten	FitForMe Calcium Forte	FitForMe Vitamin D	Bariatric Advantage Calcium Citrate	Bariatric Advantage Vitamin D	Celebration Calciumcitrat	Celebration Calcet	Celebration Calcium Plus	Celebration Vitamin D3 Pure 50.000	Celebration Vitamin D3 Pure 5.000	Celebration Vitamin D3 Tropfen
Einnahmemenge pro Tag Angegebene Werte beziehen sich auf Calcium, welches aus der Einnahme von Calciumcitrat resultiert. 1.000 mg Calciumcitrat entsprechen ca. 250 mg Calcium (KEIN Carbonat)	4 Tabletten	12 Kau-tabletten	1 Tablette	1 Tablette	2 Tabletten	1 Tablette	2 Tabletten	1 Kautablette	2 Kaubonbons	2 Kaubonbons	3 Tabletten	1 Kapsel pro Monat	1 Kapsel alle 2 Tage	1 Tropfen
Calcium	800 - 1.200 mg	800- 1.200 mg					1000		1000	1000	1500			
Vitamin D (Calciferol)	20 µg	25-50 µg					25	50	25	20	25	1250	125	25
Preis pro Einheit	0,68 €	1,01 €	0,08 €	0,08 €	0,40 €	0,10 €	0,60 €	0,17 €	0,70 €	1,17 €	1,09 €	0,40 €	0,11 €	0,05 €

Wichtige Anmerkungen

Der angegebene Tagesbedarf richtet sich nach den **Nutritional Guidelines der ASMBS** (Amerikanische Gesellschaft für metabolische und bariatrische Chirurgie) Stand: 2016

Calcium:
Bedingt durch die veränderte Anatomie nimmt der Körper Standardprodukte (Carbonate) nahezu nicht mehr auf. Die Verwendung von Citraten wird zwingend empfohlen. Beachten Sie bitte, dass die Menge von 1.000 mg Calciumcitrat im Körper zu ca. 200-300 mg Calcium "gewandelt" wird.

Eisen:
Die als Eisenfumarate eingenommenen Präparate, sind besser bekömmlich und werden als sogenannte "zweiwertige Eisen (FE++)" bezeichnet. Diese müssen im Gegensatz zu anderen Eisenpräparaten nicht erst in "saurere Gegend" (Magensäure) aufgespalten und umgesetzt werden. Neben dem Magenbypass produziert der Schlauchmagen in der Regel auch weniger Magensäure, so dass diese Umsetzung gefährdet bzw. nicht wirklich möglich ist. Weiterhin gehören Fumarate zu den organischen Eisen