

Knochenheilungsförderndes Ernährungsprotokoll

Bone Healing Protokoll nach Dr. Nischwitz

14 Tage vor OP:

Vermeidung von Koffein, Alkohol, Einfachzucker, gesättigten Fettsäuren, Gluten, Milch. Kein Nikotin!

Nahrungsergänzungen:

1. Vitamin C: 1000mg Tab. 2-3x täglich zu den Mahlzeiten
2. Zink: 30mg 2x täglich zu den Mahlzeiten
3. Vitamin D3 / Dekristol: 10 000 IE 2x täglich zu den Mahlzeiten → Medikament!
4. Vitamin K2-MK-7: 100ug 2x täglich zu den Mahlzeiten (1 Tab. Pro 10 000 IE Vit D3)
5. (Optional) Magnesium: 2x täglich zu den Mahlzeiten (insgesamt ca. 400mg)
6. Bis zum OP-Tag durchführen

Am OP Tag:

Nur: **Vitamin D3 + Vitamin K2 MK7** wie oben einnehmen. Empfehlenswert: Arnica Einnahme

Postoperative Phase / bis 14 Tage post OP:

Vermeidung von Koffein, Alkohol, Einfachzucker, gesättigten Fettsäuren, Gluten, Milch. Kein Nikotin!

Nahrungsergänzungen:

7. Vitamin C: 1000mg Tab. 2-3x täglich zu den Mahlzeiten
8. Zink: 30mg 2x täglich zu den Mahlzeiten
9. Vitamin D3 / Dekristol: 10 000 IE 2x täglich zu den Mahlzeiten → Medikament!
10. Vitamin K2-MK-7: 100ug 2x täglich zu den Mahlzeiten (1 Tab. Pro 10 000 IE Vit D3)
11. Magnesium: 2x täglich zu den Mahlzeiten (insgesamt ca. 400mg)
12. Bromelain - 2.000 GDU/g - 500 mg: 2x täglich zu den Mahlzeiten
13. Omega 3 Super 1000 mg (EPA 300 mg / DHA 200 mg): 2x täglich zu den Mahlzeiten

Nach dem 14. Postoperativen Tag bis ca. 3 Monate nach OP:

Wie vor dem Eingriff:

1. Vitamin C: 1000mg Tab. 2x täglich zu den Mahlzeiten
2. Zink: 30mg 2x täglich zu den Mahlzeiten
3. Vitamin D3 / Dekristol: 10 000 IE 1x täglich zu den Mahlzeiten → Medikament!
4. Vitamin K2-MK-7: 100ug 1x täglich zu den Mahlzeiten (1 Tab. Pro 10 000 IE Vit D3)