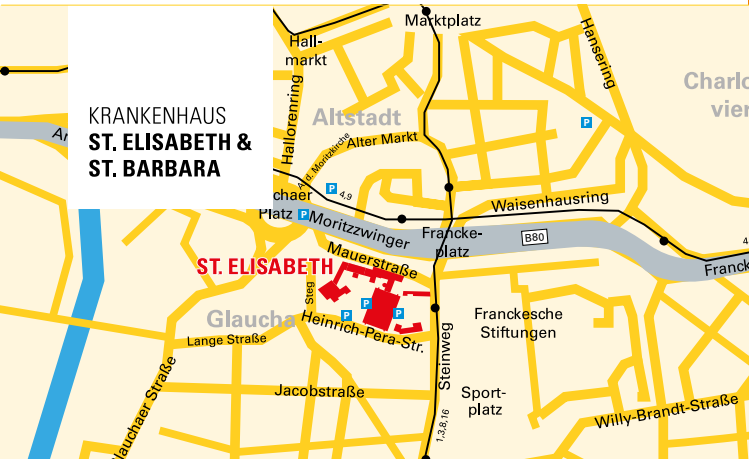




KRANKENHAUS
**ST. ELISABETH &
ST. BARBARA**



**Adipositaszentrum Halle (Saale)
Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara
Halle (Saale) GmbH**

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie
Chefarzt PD Dr. med. habil. Daniel Schubert
Mauerstr. 5 | 06110 Halle (Saale)

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung:

Telefon (0345) 213-40 74 oder 42 71

E-Mail: sekretariat.vis@krankenhaus-halle-saale.de

Erstvorstellung: freitags 10-14 Uhr

Nachsorge: montags: 10-14 Uhr

**www.krankenhaus-halle-saale.de
www.adipositaszentrum-halle-saale.de**

Kontakt Selbsthilfegruppe

Elke Redeker | elke.adipositas-shg-halle@web.de

Treffen jeden 1. Montag im Monat / 17.30 Uhr

im Krankenhaus, Besprechungsraum 3 / Foyer, 1. OG

EV

Elisabeth Vinzenz
Verband

Das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



KRANKENHAUS
**ST. ELISABETH &
ST. BARBARA**



ADIPOSITASZENTRUM HALLE (SAALE)

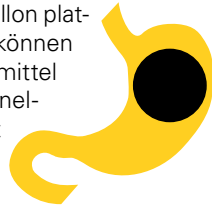
Patienteninformation
Magenballon



Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihrem Eingriff wurde ein Magenballon platziert. Sie haben nun weniger Appetit, können nur noch geringe Mengen Lebensmittel auf einmal essen und fühlen sich schneller satt. Doch nur in Kombination mit einer Ernährungstherapie und einer Steigerung der körperlichen Aktivität kann dies zum Therapieerfolg führen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen ein paar Tipps für die Ernährung von nun an geben. Dies ersetzt jedoch keine persönliche, regelmäßige Betreuung durch Ihren erfahrenen Ernährungsberater.



Nehmen Sie bitte regelmäßige ärztliche Kontrollen wahr!

Ernährung nach dem Magenballon-Eingriff

Der Ballon verkleinert das Volumen Ihres Magens so, dass Sie jetzt nur noch viel kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen können – etwa so viel, wie ein halbes Brötchen pro Mahlzeit. Das bedeutet, dass Sie schon bei deutlich kleineren Portionen Sättigung oder Völlegefühl verspüren können.

Ernährungsempfehlungen beim Magenballon

In den ersten 14 Tagen nach der Einbringung des Ballons sollten Sie eine flüssig-breiige Kost essen, um den Magen so wenig wie möglich zu reizen. Danach können Sie wieder langsam auf normal zubereitete Nahrungsmittel übergehen. Ausgiebiges Kauen ist und bleibt dabei sehr wichtig. Kauen Sie jeden Bissen solange, bis das Essen im Mund richtig breiig ist. Erst dann darf geschluckt werden, denn sonst kann es zum Brechreiz kommen. Die häufigsten Gründe für Brechreiz sind:

- Zu schnelles Essen
- Mangelndes Kauen der Speisen
- Zu große Mengen bei einer Mahlzeit
- Trinken direkt vor oder nach dem Essen
- Fehlende Bewegung nach der Mahlzeit

Tasten Sie sich langsam an die für Sie verträgliche Menge und Auswahl heran. Tauschen Sie nicht gleich alle breiige Kost gegen feste Speisen aus. Sehr grobe Speisen, wie Krautsalat o. ä. oder schwerverdauliche Speisen, wie z. B. Pilzgerichte, können Ihnen buchstäblich länger im Ma-

gen liegen. Essen Sie kleinere Portionen und wählen Sie leichtverdauliche Speisen sowie fettarme Zubereitungsmethoden, dann vermeiden Sie viele Komplikationen von vornherein.

Protokollieren Sie die Häufigkeit des eventuellen Erbrechens sorgfältig. Nach dem Umstieg auf Normalkost (vier Wochen nach der Implantation) sollte Erbrechen etwa genauso selten sein wie vor dem Magenballon oder von Ihnen durch Ernährungsfehler erklärbar sein. Wenn Sie sich übergeben müssen und dies den ganzen Tag anhält, nehmen Sie bitte keine feste Nahrung mehr zu sich. Nippen Sie nur an klaren Flüssigkeiten (Wasser, Brühe oder Tee). Die Übelkeit kann Folge von zu viel Mageninhalt oder schlecht gekauter Nahrung sein. Bei länger anhaltenden Beschwerden stellen Sie sich bitte in der Klinik vor.

Nicht alle Speisen sind verträglich

Die Verträglichkeit der Nahrungsmittel ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von der gegessenen Menge und besonders auch vom ausreichenden Kauen ab. Von einigen Patienten wissen wir, dass sie Schwierigkeiten hatten mit:

- Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch
- Der Haut von Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Trauben
- Der Haut/Fasern von Tomaten, Mais, weißen Bohnen, Spargel
- Grünem Salat, Sauerkraut
- Scharfen Gewürzen
- Frischem Brot (insbesondere grobkörnigem Brot) und Teigwaren
- Gebackenen/frittierten Nahrungsmitteln.

Der **hohe Kaloriengehalt** bzw. die **hohe Energiedichte** folgender Speisen und Getränke ist ungünstig:

Speiseeis, Cola, Limonade, Sirup, gezuckerte Fruchtsäfte, Torten und Kuchen, Kakao und Schokoladenpudding, Speisen mit viel Zucker oder Schlagsahne, fette Soßen, Kekse, Knabbergebäck, Nougat-Pralinen, etc.

Wir wünschen Ihnen einen guten Verlauf Ihrer Gewichtsabnahme und hoffen, mit dem Eingriff einen ersten Schritt zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme beigetragen zu haben.