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
- Haut von Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Trauben
- 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.

Adipositaszentrum

Christliches Klinikum Halle (Saale) GmbH
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie
Chefarzt PD Dr. med. habil. Daniel Schubert

Adipositaszentrum
Standort St. Elisabeth
Mauerstraße 5
06110 Halle (Saale)

Terminvereinbarung über:
Telefon: (0345) 213 - 40 74
E-Mail: adipositaszentrum@ck-halle.de

Kontaktformular Website

Kontakt Selbsthilfegruppen:
www.adipositasverband.de

www.ck-halle.de

Kompetenzzentrum
Adipositas- und Metabolische Chirurgie
dgav
Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Druckdatum: 10/2026

Elisabeth Vinzenz Verbund

Das Christliche Klinikum Halle gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



Adipositaszentrum Patienteninformation **Magenballon**

Christliches Klinikum Halle

Liebe Patientin, lieber Patient,



bei Ihnen ist eine Magenballonimplantation geplant. 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 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 kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen können. 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 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 Magen 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.

