Die Magenballon-Therapie

Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Gewicht und Ihr Leben zurück!

Magenballon
Experten.de

Liebe Patientin, lieber Patient

Wir wünschen Ihnen maximalen Erfolg beim Erreichen Ihres neuen Wohlfühlgewichts und gratulieren zur Entscheidung zur Magenballon-Therapie.

Damit Sie Ihre besten Ergebnisse zum Übergewichtsverlust durch die Magenballon-Therapie erzielen, empfehlen wir Ihnen Ihre Ernährung bereits vor dem Einsetzten des Magenballons umzustellen.

Ihr Vorteil:

- Sie verlieren bereits Ihre ersten Kilos vor der Ballon-Einlage
- Die Eingewöhnungsphase an den Ballon wird Ihnen leichter fallen
- Die Umstellung auf eine gesündere Ernährung während und nach der Magenballon-Therapie wird viel leichter fallen

Bitte vergessen Sie nicht: Der Ballon an sich ist nur ein Hilfsmittel, das Sie bei Ihrem Vorhaben ihr Gewicht zu reduzieren unterstützen soll.

Der Ballon nimmt Platz in Ihrem Magen ein, der normalweise für Nahrung gedacht wäre und hilft Ihnen somit Ihre Nahrungsaufnahme zu verringern und dabei trotzdem satt zu werden. Um die Gewichtsabnahme zu optimieren bzw. langfristig auch halten zu können, ist zudem auch eine Ernährungsumstellung notwendig.

Hier kommt es auf Sie an!

Ernährung vor dem Magenballon

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und probieren Sie Neues aus

Nur eine abwechslungsreiche Ernährung kann uns mit den zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, die unser Körper benötigt.

Probieren Sie neue Rezepte aus und verwenden Sie auch Lebensmittel, welche Sie bisher noch nie ausprobiert haben. Bevorzugen Sie dabei energiearme Lebensmittel – diese sind überwiegend pflanzlich. Da die Ernährungsumstellung auf Dauer umgesetzt werden soll, ist die Abwechslung besonders wichtig um den Diät-Charakter zu vermeiden.

Unsere Empfehlung

In den ersten 14 Tagen nach der Platzierung sollte man auf Vollkornprodukte verzichten, damit der Magen sich zunächst an den Ballon gewöhnen kann.

Kohlenhydrate sind nicht immer der Feind

Kohlenhydrate (Zucker) sind für uns der wichtigste Energielieferant, denn unser Gehirn wird ausschließlich durch sie versorgt. Jedoch ist die Quelle der Kohlenhydrate für unsere Gewichtsentwicklung entscheidend. Süßigkeiten, Backwaren und Fastfood enthalten viele Kohlenhydrate, dabei aber auch viel Fett und sollten daher nur selten verzehrt werden. Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Sie liefern uns Energie und halten uns länger satt.

- Ballaststoffe sorgen für ein schnelles und langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Obst und Gemüse, nicht mehr nur Beilagen, sondern Hauptbestandteil der Ernährung

Gemüse enthält so gut wie gar keine Kalorien, dafür aber viele Ballaststoffe und sättigen somit sehr gut. Jede Hauptmahlzeit sollte daher Gemüse enthalten – Sie können sich immer damit satt essen. Auch Obst liefert viele Ballaststoffe und Vitamine, dabei aber auch Fruchtzucker, daher sollten Sie den Genuss von Obst auf zwei Portionen am Tag einschränken.

Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick

Wiegen Sie sich maximal einmal pro Woche, um Ihren Erfolg auch als Ansporn in die nächste Woche mitzunehmen.

Lernen Sie zu genießen und lassen Sie sich Zeit

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

- Nur wenn Sie ganz bei der Sache sind, merken Sie wann Sie satt sind und können die Nahrungsaufnahme unterbrechen.
- Üben Sie auch jetzt schon das gründliche Kauen, um mögliche Beschwerden nach der Platzierung des Ballons zu verhindern.
- **Tipp:** Legen Sie Ihr Besteck nach jedem Bissen ab, so können sich mehr auf die Mahlzeit konzentrieren und auch das Essen genießen.

Ernährung vor dem Magenballon

Fett immer nur dosiert und fettreiche Lebensmittel als Genussmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette).

- Dosieren Sie das Öl immer mit einem Löffel; max. 1 EL im Salat oder zum Braten.

Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Besonders Gebäck und Fast-Food enthält neben Fett auch viel Zucker und sollte daher nur gelegentlich verzehrt werden.

Viel Trinken im Laufe des Tages

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und energiearme Getränke.

- Stellen Sie Ihre Getränkeauswahl bereits jetzt auf kohlensäurefreie Getränke um. Nach Platzierung des Ballons kann Kohlensäure besonders in den ersten zwei Wochen zu Brechreiz führen.
- Auf alkoholische Getränke sollte Sie gänzlich während der Therapie verzichten, da auch hierdurch zu viele leere Kalorien aufgenommen werden.

Tierische Lebensmittel in Maßen genießen

Milch und Milchprodukte sollten Sie täglich essen, Fisch 1-2 in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier auch nur 2-3 pro Woche. Diese Produkte enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren (in Seefisch), aber auch viel Fett und sind daher nur mit Vorsicht zu genießen. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Bevorzugen Sie fettarme Produkte.

- Suchen Sie sich bereits vor der Platzierung des Magenballons geeignete Lebensmittel aus. Bsp.: Aufschnitt sollte weniger als 20% Fett enthalten

Bewegung unterstützt den Abnehmerfolg

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung (30 – 60 Min. pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, bewältigen Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad oder zu Fuß statt mit dem Auto.

- Sogenannte „Verdauungsspaziergänge“ können Ihnen auch später gegen Übelkeit helfen.
- Jede Bewegungseinheit unterstützt Ihren Abnehmerfolg!

Unser Tipp

Naturjoghurt mit frischen Früchten, statt Sahnejoghurt

Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten mit magerem Fleisch zu.

Sollten Sie Fragen zur Magenballon-Therapie haben, zögern Sie nicht und kontaktieren den Arzt Ihres Vertrauens. Viele weitere Interessante Informationen zum Magenballon finden Sie unter www.magenballon-experten.de

Find us on

Sie möchten die **Vorteile der Magenballon-Therapie** für sich nutzen oder wünschen weitere Informationen?

Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung!

BSB-Medical GmbH | Schillerstraße 2 | 49811 Lingen | www.bsb-medical.de | info@bsb-medical.de | Tel.: 0591 71000620

Alle Inhalte dieses Leitfadens, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der BSB-Medical GmbH. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Leitfadens verwenden möchten. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. die Inhalte unerlaubt benutzt oder kopiert), macht sich gem. § 106 ff Urheberrechtsgesetz strafbar.