



POSE®2 ENDO-SLEEVE VERVOLGPORGRAMMA

Richtlijnen voor de aanpassing van voeding en leefstijl

 **YourWeightcare**
Certified Center of Excellence



POSE[®]2 ENDO-SLEEVE - permanente maag- verkleining zonder operatie

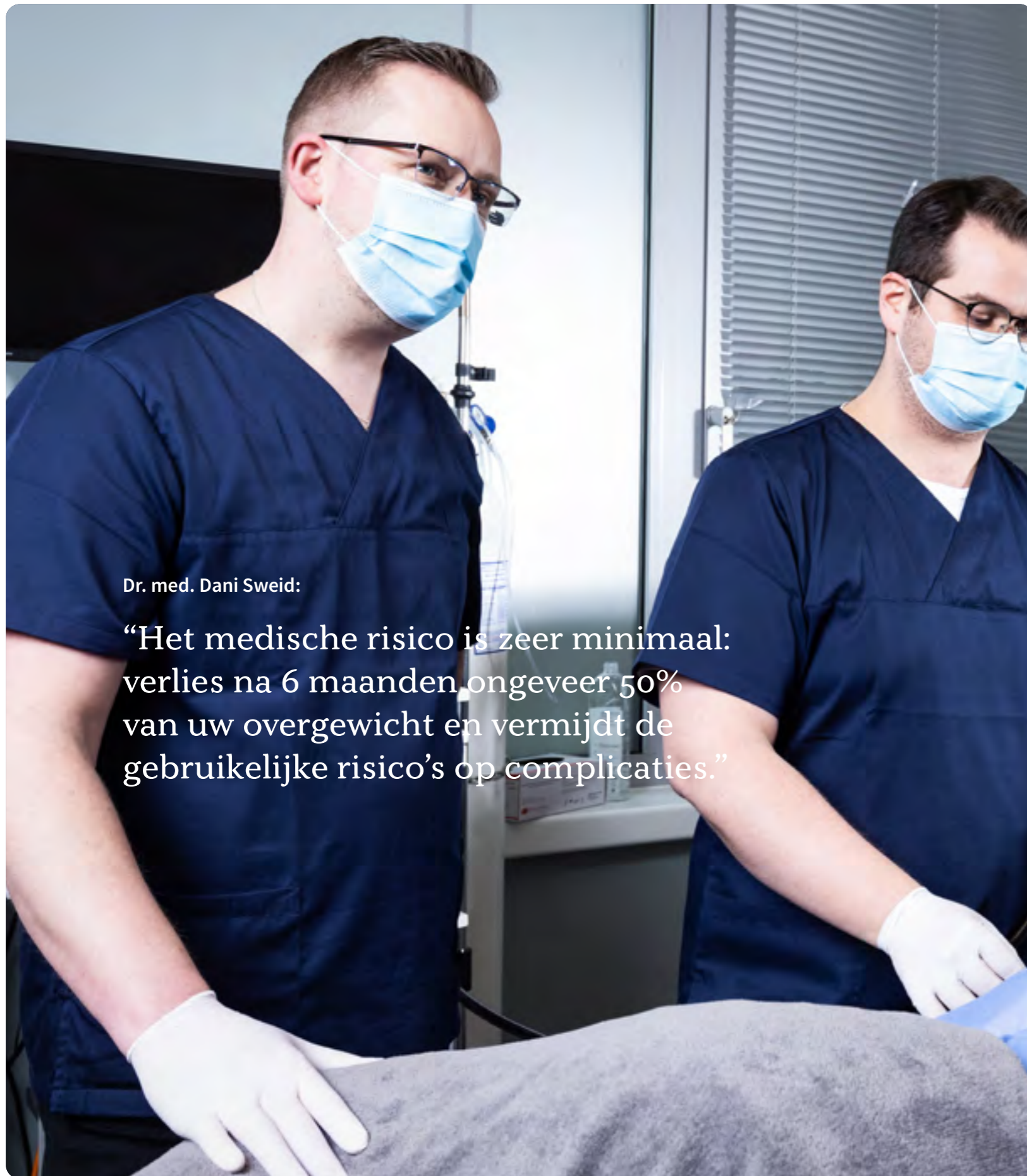
Welke veranderingen moet ik vanaf vandaag overwegen?

Uit behaalde resultaten is gebleken dat gemotiveerde cliënten, de beste resultaten behalen na een POSE[®]2-procedure. Coaching en goede voedingsondersteuning verhoogt de motivatie en resultaten.

In de fasen na de POSE[®]2-procedure gaat het niet alleen om voeding en beweging, maar ook om positieve veranderingen in negatieve eet- en leefgewoonten. POSE[®]2 is een hulpmiddel om uw eet- en bewegingsgewoonten te veranderen, zodat u uw doelstellingen voor gewichtsverlies op een gezonde manier kunt bereiken, zonder deficiëntieverschijnselen en andere complicaties.

Dit kan echter alleen werken met uw inzet tijdens het nazorgprogramma. Ook voor uw herstel is het heel belangrijk om de voedingsadviezen nauwkeurig op te volgen.

De informatie en richtlijnen die u in deze gids vindt vormen een belangrijk onderdeel van uw nabehandeling, aangezien dit u helpt uw doelen te behalen. Regelmatige documentatie in de vorm van een dagboek is ook zinvol om belangrijke bevindingen en observaties uit uw dagelijkse leven na de ingreep te documenteren en te delen met de voedingsdeskundige.



Dr. med. Dani Sweid:

“Het medische risico is zeer minimaal: verlies na 6 maanden ongeveer 50% van uw overgewicht en vermijdt de gebruikelijke risico's op complicaties.”

De POSE[®]2 procedure, permanente maagverkleining zonder operatie

Bij een POSE[®]2 (Primary Obesity Surgery Endoscopic) wordt uw maag blijvend met 60% verkleind. Deze behandeling gebeurt endoscopisch via de mond, hierdoor is er geen grote operatie nodig om een blijvend effect te creëren.

Het vinden van een gezonde balans tussen voeding en beweging wordt in de hedendaagse samenleving steeds moeilijker. Toch is het hebben van een gezond gewicht noodzakelijk om bijbehorende symptomen van hypertensie, diabetes type 2, en nog vele nadelige bijkomstigheden te voorkomen. Als expert op het gebied van gewichtsmanagement bieden wij een unieke permanente manier om snel blijvend gewicht te verliezen zonder ingrijpende operatie en de bijbehorende risico's daarvan.

Waarom de POSE[®]2 ENDO-SLEEVE-procedure?

- Geen zichtbare littekens
- Minimale pijnklachten
- Behoud van de normale maag anatomie
- Sneller en langer verzadigingsgevoel
- Blijvende oplossing
- Geen jojo effect
- Afname honger gevoel

Kom ik in aanmerking voor een POSE[®]2 procedure?

- U heeft overgewicht en uw BMI is rond de 28 en 40
- Uw gewicht bedraagt tussen de 80 en max. 150 kg
- U bent niet zwanger
- U heeft geen operatie gehad aan uw maag
- U bent minimaal 18 jaar



Behandelingsduur

60 - 90 minuten



Verblijf

Zelfde dag naar huis



Behandelingsverloop

Direct resultaat

Verloop van een POSE[®]2 ENDO-SLEEVE-procedure

Het YourWeightcare team is gevestigd in de Domhof Kliniek in Aken en in Oberhausen. Daar worden patiënten al decennialang succesvol begeleid naar een duurzaam en langdurig gewichtsverlies met minimaal invasieve procedures.

Deze behandeling wordt met behulp van de nieuwste technieken geheel door de mond uitgevoerd en zal geen zichtbare littekens achterlaten. De behandeling vindt plaats onder algehele narcose en wordt uitgevoerd door middel van een endoscoop. Dit instrument bestaat uit een lange dunne slang voorzien van een camera.

1.

Voor de behandeling

Voordat u de POSE[®]2 ENDO-SLEEVE-procedure ondergaat zal de arts met u in gesprek gaan. Tijdens dit gesprek wordt de behandeling uitvoerig met u doorgenomen zodat u exact weet wat u kunt verwachten. Ook wordt er een maagonderzoek (gastroscoopie) gemaakt. Tevens krijgt u ook alle informatie mee voor na de behandeling zodat u zich thuis kunt voorbereiden.

2.

De behandeling

U dient voor aanvang nuchter te zijn zodat u maag goed leeg is. Aangezien de endoscopische behandeling onder volle narcose wordt uitgevoerd spreekt u vooraf niet alleen met de arts maar ook met de anesthesist. Zodra u aan de beurt bent zal de verpleegkundige u naar de behandelruimte brengen. Nadat u onder narcose bent gebracht begint ons medisch team met de behandeling. De totale behandeling duurt ongeveer 60 tot 90 minuten.

3.

Begleiding

Nadat de POSE[®]2 behandeling met succes is uitgevoerd zal u kort na de behandeling weer bijkomen. De nakomende uren zal ons medisch team u optimaal begeleiden met de juiste zorg en indien nodig pijnmedicatie.

4.

Na de behandeling

De eerste drie weken is het belangrijk dat u uitsluitend vloeibaar voedsel neemt. U krijgt uitgebreide informatie mee waar u zich de eerste weken aan moet houden zodat de maagverkleining succesvol kan genezen en zijn werk kan gaan doen. Optional wordt u desgewenst de eerste 6 maanden begeleid door een gespecialiseerde voedingsdeskundige.



Met een endoscoop worden de speciale POSE[®]2 instrumenten via de mond in de maag van de patiënt gebracht.



Door middel van de unieke Snowshoe Suture Anchor[™] techniek wordt de maagplooi samengetrokken en vastgezet.



Deze bijzonder effectieve techniek wordt 16 tot 18 keer toegepast in verschillende maaggebieden totdat het gewenste resultaat is behaald.

Waarom een POSE[®]2 procedure en geen gastric sleeve of bypass operatie?

De POSE[®]2 procedure is een unieke behandeling waarbij uw maagvolume drastisch afneemt zonder een ingrijpende operatie die bij de andere behandelingen wel nodig is. Bij een gastric sleeve of bypass worden er een aantal incisies in de buikwand gemaakt waardoor de arts met zijn instrumenten de operatie kan uitvoeren, hierdoor blijven er littekens zichtbaar. Los van de esthetische gevolgen kunnen de bijwerkingen van deze operatie heftig zijn omdat deze operaties een deel van de maag verwijderen en zijn er meer risico's op complicaties en is het eindresultaat onomkeerbaar.

Ook bij het bereiken van het streefgewicht ervaren veel patiënten vaak grote problemen. Bij een POSE[®]2 (Primary Obesity Surgery Endoscopic) behandeling van ongeveer een uur worden er 16 tot 18 plooiën in uw maag aangebracht waardoor uw maag verkleind wordt met 60%. Door dit proces gebeuren er twee dingen in de maag: 1. De maag wordt vernauwd, d.w.z. aanzienlijk smaller in breedte. 2. De maag is verkort en daardoor kleiner van lengte.



Alle voordelen van een chirurgische maagverkleining maar zonder de grote ernstige risico's

De POSE^{®2} ENDO-SLEEVE-procedure, ook bekend als de maagverkleining zonder operatie, is een gloednieuwe, innovatieve en littekenvrije behandeling voor maag-reductie en werkt als volgt: Ten eerste wordt, zoals bij een gastroscopie, een endoscoop door de mond via de slokdarm in de maag ingebracht. Met behulp van speciale apparatuur, kleine ankers en speciale hechtingen wordt de maagwand eerst over de hele lengte van de maag gevouwen en vervolgens gehecht

Door dit proces gebeuren er twee dingen in de maag:

- De maag wordt vernauwd, d.w.z. aanzienlijk smaller in breedte.
- De maag is verkort en daardoor kleiner van lengte.

Beide leiden samen tot een aanzienlijk verminderd maagvolume van slechts 50%.

Het resultaat is dat zelfs kleine hoeveelheden voedsel voldoende zijn om u vol te voelen en u dus minder gaat eten en aanzienlijk minder trek in eten ervaart.

De ingreep wordt uitgevoerd in een enkele endoscopische sessie onder algehele anesthesie. Het effect van de POSE^{®2} ENDO-SLEEVE-procedure is permanent en houdt in principe de rest van uw leven aan.

POSE^{®2} ENDO-SLEEVE-procedure: de beste medische procedure bij het behandelen van overgewicht

De revolutionaire POSE[®]-procedure, de eerste echte permanente maagverkleining zonder chirurgie, is wereldwijd consequent ontwikkeld na meer dan 15.000 operaties en biedt nu het volledige vermogen van een chirurgische operatie. Het primaire doel was om een nog restrictievere methode te ontwikkelen die gewichtsverlies nog specifiek bevordert dan eerdere maatregelen, zonder de uitstekende veiligheidsbalans van de bewezen POSE[®]-technologie van het Amerikaanse bedrijf USGI Medical, in het geding te brengen.

Het resultaat is een bijna perfecte symbiose: een procedure die enerzijds medisch snel en gemakkelijk in te zetten is (POSE^{®2} vereist geen verblijf in de kliniek of een langere uitvaltijd voor de patiënt en brengt geen snijwonden of zichtbare littekens), maar anderzijds het principe van chirurgisch, d.w.z. de chirurgisch gecreëerde maagverkleining. Echter zonder de complicaties die kunnen optreden na een gastric bypass of andere chirurgische operatie.



De maagvermindering bij POSE^{®2} is permanent en heeft daarom een blijvend effect. Vanwege de buisvormige anatomie van de maag wordt slechts een fractie van het voedsel geconsumeerd.



De herstelperiode voor een obesitasprocedure is nog nooit zo kort geweest: met de POSE^{®2} ENDO-SLEEVE-procedure bent u na een lang weekend weer volledig inzetbaar en actief.



Het medisch risico is zeer minimaal, hiermee vermijdt u de gebruikelijke risico's van een operatieve behandeling. Tevens zijn er geen littekens zichtbaar.



Uw maagvolume wordt verminderd tot 60%. Hierdoor verliest u gemiddeld 50% van uw overgewicht binnen 6 maanden.

Wat kunt u na de ingreep verwachten?

- Na de ingreep kunt u last krijgen van keelpijn, matige buikpijn, krampen en mogelijk lichte misselijkheid. De behandelend arts heeft u hiervoor medicijnen voorgeschreven. Neem contact op met medisch personeel als deze symptomen erger worden of langer dan drie dagen aanhouden.
- In de eerste twee dagen na de ingreep kunt u het beste heldere bouillon, water, milde koffie en thee drinken (heldere vloeistoffen). Warme dranken of dranken op kamertemperatuur zijn beter voor uw maag dan koude dranken. Drink geen koolzuurhoudende dranken zoals cola en limonade!
- Vanaf dag drie na de behandeling is het belangrijk om gedurende 2 hele weken een vloeibaar voedingsprogramma te volgen. Deze fase is vooral belangrijk voor het herstel van je maag. Je maag zal na de ingreep moeten genezen, vast voedsel kan het genezingsproces voorkomen of verhinderen.
- Na een paar dagen zullen de meeste patiënten hun dagelijkse bezigheden kunnen hervatten. Twee weken na de ingreep wordt het dieet in verschillende fasen uitgebreid en teruggeschakeld naar vast voedsel. Dit gebeurt stap voor stap zodat u en uw maag weer rustig aan het eten kunnen wennen.
- Optionele aanbidding(kosten €350):
Als onderdeel van de behandeling heb je meerdere gesprekken of telefonische gesprekken met de voedingsdeskundige. Tijdens deze afspraken stelt u samen een voedingsplan op wordt besproken welke successen je tot nu toe hebt behaald hoe je op dit moment eet, en waar er problemen of vragen zijn. Het is belangrijk dat u zich aan alle afspraken houdt. Het is zinvol om het dagboek bij te houden zodat u tijdens het consult de gedocumenteerde aantekeningen en observaties kunt doornemen.



Richtlijnen voor succesvol gewichtsverlies

- Eet drie maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes tussen de maaltijden
- Eet alleen als u honger heeft
- Houd er rekening mee dat u 14 dagen na de behandeling geen melkproducten consumeert
- Eet langzaam en kauw goed op uw voedsel, neem 30 minuten tijd voor elke maaltijd
- Beperk koolhydraat rijk voedsel
- Vermijd voedsel met een hoog vetgehalte: *frites, fastfood, spek, hotdogs, room, salami, donuts, croissants, cakes, koekjes en gebak*
- Drink voldoende water (minimaal 6-8 glazen per dag) om uitdroging te voorkomen
- Vermijd suikerhoudende frisdranken, limonades, sappen, koffiespecialiteiten
- Probeer regelmatig te sporten en lichaamsbeweging in uw dagelijks leven toe te passen
- Drink indien mogelijk 6 maanden geen alcohol

Voeding na de POSE[®]2 ENDO-SLEEVE

Het voedingsprogramma na de POSE[®]2 ENDO-SLEEVE procedure bestaat uit vier verschillende fasen, die allemaal een belangrijk zijn voor het succes van de behandeling. De eerste drie fasen zijn erg belangrijk voor het herstel van uw maag, zodat deze de gelegenheid heeft om na de ingreep voldoende te genezen en geleidelijk weer went aan vast voedsel. Voor elke fase vindt u hieronder voorbeelden, aanbevelingen en ruimte om uw voortgang te documenteren in het dagboek.

1.

FASE 1: Vloeibaar voedsel (week 1 + 2)

U kunt na de ingreep een lichte pijn voelen. Dit is normaal omdat de maag na de procedure moet regenereren en genezen. De maag kan gedurende deze tijd alleen vocht opnemen.

1e en 2e dag na de behandeling:

- U moet minstens 1,5 liter heldere vloeistof drinken, zoals plat water, thee of bouillon.

3e tot 14e dag na de behandeling:

- 2 eiwitshakes per dag (bereid met water, NIET met melk!) of Fresubin Energy Drink
- Vruchtensap verdund met véél water: mango, perzik, abrikoos, banaan.

Waarschuwing: geen sinaasappelsap of zuur fruit!

- Plat water
- Thee: verteerbare soorten zoals kamille, venkel, anijs, salie, karwij.
- Dunne soep (gezeefd)
- Gebruik geen melk en afgeleide-producten, deze zetten de zuurproductie in de maag aan om (grotere) eiwitten te verteren. Dit kan een onaangenaam gevoel geven bij POSE 2 cliënten.

2.

FASE 2: Licht, gepureerd voedsel (week 3 + 4)

In fase 2 is je maag al half hersteld. Naast de vloeibare voeding kun je nu ook iets lichts, gepureerd consumeren. Wees voorzichtig en beperk u tot kleine hoeveelheden.

Dranken:

- 1,5 liter water of thee/dag
- Milde vruchtensappen verdund met veel water
- Koffie (1 à 2 keer per dag toegestaan)
- Groentesoep (gepureerd) zonder toevoegingen

Voeding:

- Eiwitdrink (1-2 drankjes per dag)
- Groentesap
- Magere koemelk, bijv. met 2 el haverhout
- Alternatief voor melk: soja-, amandel-, haver- of rijstmelk
- Magere kwark, yoghurt of drinkyoghurt, kefir (ook gemengd als fruitshake met banaan of bessen)
- Bananenpuree en / of zeer goed gekauwd
- Goed gepureerde soep of pap, bijvoorbeeld: aardappel, wortel, griesmeelpap, melkpuddingpap zonder suiker
- Babypap
- Spinazie (niet als hele bladeren / diepvries: gepureerd klein)
- Appelmoes, perenpuree
- Griesmeelpudding (indien mogelijk zonder toegevoegde suiker)

3.

FASE 3: Half-hard en gepureerd voedsel (week 5)

Je maag is bijna volledig hersteld en de overgang naar vast voedsel begint.

Dranken en eten zoals in fase 2:

Je kunt ook puree eten gemaakt van verschillende groenten. Waaronder zoete aardappel, pastinaak, pompoen, rode biet, aubergine en courgette. U kunt de puree op smaak brengen met verse kruiden (eventueel peper en zout).

4.

FASE 4: Vast voedsel (week 6)

Gefeliciteerd! In de meeste gevallen is de maag nu volledig hersteld.

Blijf kleine porties eten en houd u in de toekomst aan gezonde eetgewoonten en regelmatige lichaamsbeweging. U kunt nu alle voedingsmiddelen integreren: geroosterd volkorenbrood, mager vlees, vis, eieren in elke vorm, fruit, groenten, peulvruchten ...

Vanaf nu gaat de voedingsdeskundige starten met de ondersteuning in het aannemen en behouden van een gezonde voedings en levensstijl.

FASE 1

Voorbeeldrecepten

U kunt na de ingreep een lichte pijn voelen. Dit is normaal omdat de maag na de procedure moet regenereren en genezen. De maag kan gedurende deze tijd alleen vocht opnemen.

RECEPTEN UIT DE BLENDER

GROENE SMOOTHIES

WEEK

1-2



RECEPT 1

Voor 2 grote glazen

Ingrediënten:

- 150 gram boerenkool
- 1 rijpe avocado
- 1 grote peer
- 1 groene appel
- 2 glazen water water
- agavesiroop naar smaak

RECEPT 2

Voor 2 grote glazen

Ingrediënten:

- 1 banaan
- handvol spinazie
- 1 kleine of ½ grote avocado
- stukje gember
- 250 ml rijstmelk
- 50 ml water

RECEPT 3

Voor 2 grote glazen

Ingrediënten:

- 1 appel
- 100 gram bevroren mango
- 2 kopjes veldsla
- 2 stengels bleekselderij
- 1 glas water



FASE 1

Voorbeeldrecepten

U kunt na de ingreep een lichte pijn voelen. Dit is normaal omdat de maag na de procedure moet regenereren en genezen. De maag kan gedurende deze tijd alleen vocht opnemen.

RECEPTEN UIT DE BLENDER

RODE SMOOTHIE

WEEK

1 - 2



RECEPT 1

Voor 2 grote glazen

Ingrediënten:

- 2 handjes (bevroren) watermeloenblokjes
- 1 handje (bevroren) aardbeien
- 1 banaan
- 250 milliliter kokosmelk
- 200 milliliter water

RECEPT 2

Voor 2 grote glazen

Ingrediënten:

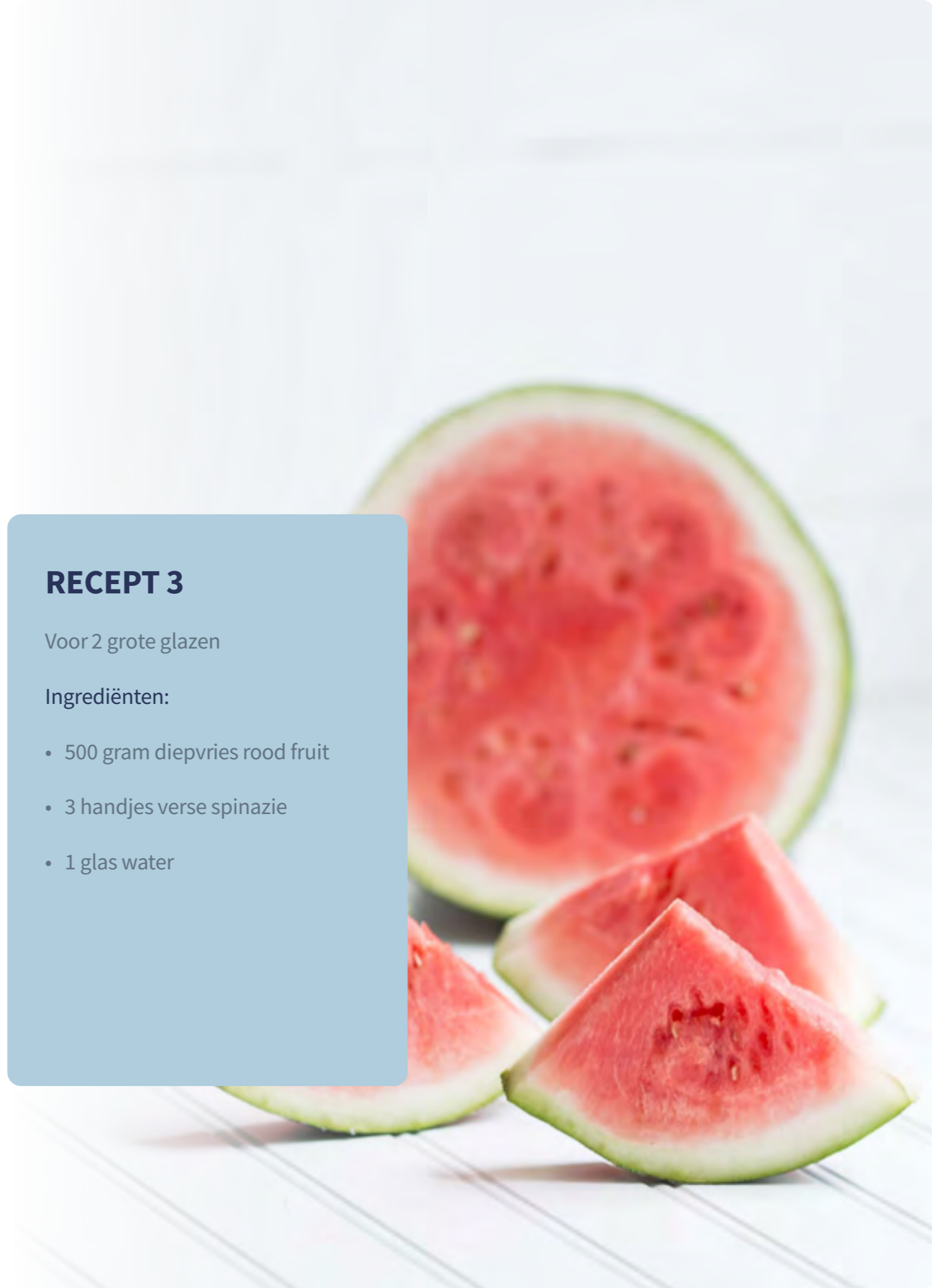
- 1,5 banaan bevroren
- 140 gram rode kool
- 100 gram blauwe bes
- 100 gram braam
- 250 ml havermelk/water

RECEPT 3

Voor 2 grote glazen

Ingrediënten:

- 500 gram diepvries rood fruit
- 3 handjes verse spinazie
- 1 glas water



FASE 2

Voorbeeldrecepten

In fase 2 mag ook de smoothies, water kan je vervangen door yoghurt of kwark. Naast de vloeibare voeding kun je nu ook iets lichts, gepureerd consumeren. Wees voorzichtig en beperk u tot kleine hoeveelheden.

Recepten voor

LICHT, GEPUREERD VOEDSEL

WEEK

3 - 4



SOUP VAN GEPUREERDE GROENTEN

Ingrediënten:

- 1 zoete ui olie
- 500 g aardappelen
- 300 g bleekselder
- 1 rode paprika
- 1 kleine courgette look
- 1 groentebouillontablet verse basilicum

Bereidingswijze:

Snipper de ui en fruit deze in 3 el olie. - Schil en rasp de aardappelen grof, snijd de bleekselder in smalle boogjes, snipper de paprika, rasp de courgettes grof en schep dit met 1 teen look uit de pers bij de uien en fruit het nog 5 min. Roer er 1 l water bij, verkruimel 1 bouillontablet erover en breng de soep aan de kook. - Laat de soep 30 min. zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en zeef deze eventueel nog. Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Knip 6 basilicumblaadjes fijn en strooi dit aan tafel over de soep.

SPINAZIE WORTELSTAMPPOETJE MET EI

Ingrediënten:

- Ongeveer 200 gram aardappels
- 100 gram wortel
- 100 gram spinazie
- 1 ei

Met de verhoudingen kun je gerust variëren.

Bereidingswijze:

Schil de aardappel en wortel en snijd in gelijke stukken. Kook de aardappel en wortel stukjes samen in 20 minuten gaar. Kook intussen ook een ei in 10 minuten hard. Was de spinazie. Kook in weinig water of roerbak in wat olie, tot de spinazie geslonken is. Giet de aardappelen en wortel af. Voeg de aardappelen, wortel, spinazie en het ei bij elkaar samen met een beetje boter of olie. Pureer met wat kookvocht tot een smeug hapje.

ZELFGEMAAKTE PAP

Ingrediënten:

- 140 ml amandelmelk, ongezoet
- 25 gr amandelmeel
- 2 el geraspte kokos
- 1 el lijnzaadmeel
- 1/2 el erythritol of kristal sweet
- 1/2 tl kaneel
- 1/2 tl vanille aroma
- snufje zout

Bereidingswijze:

1. Meng in een middelgrote kom de amandelmeel, kokos, lijnzaadmeel, erythritol, kaneel en zout.
2. Giet vervolgens de amandelmelk en vanille aroma in een steelpannetje en voeg hier de droge ingrediënten uit de kom aan toe. Breng de inhoud van het pannetje boven een hoog vuur aan de kook.
3. Verlaag het vuur als de pap kookt en laat het 1 minuut sudderen. Let op dat je het niet te lang kook, want dan wordt de pap te dik. Haal het pannetje na het koken van het vuur en laat het 3 minuten afkoelen.



FASE 3

Voorbeeldrecepten

In fase 3 mag je half hard en gepureerd voedsel toevoegen.

Recepten voor

HALF-HARD EN GEPUREERD VOEDSEL

WEEK

5



BOTERZACHTE BLOEMKOOL-STAMPPOT MET PREI EN HAM

Ingrediënten (4 personen):

- 400 gr. kruimige aardappelen
- 1/2 bloemkool
- 1/2 prei
- 75 gr. Hamreepjes (van plakken flinterdunne ham)
- klontje roomboter (ongezouten)
- scheutje melk
- peper en zout

Bereidingswijze:

Zet een grote pan op het vuur en kook de geschilde en in kleine stukken gesneden aardappelen in 20 minuten gaar. Snijd intussen de bloemkool in roosjes en doe deze de laatste 8 minuten bij de aardappelen. Snijd de prei in dunne ringetjes en bak deze in een koekenpan met een beetje boter in een paar minuten aan tot ze een beetje glazig zijn. Bestrooi de preiringetjes met een beetje versgemalen peper en zout. Giet de aardappelen en bloemkoolroosjes af, voeg wat melk en een klontje boter toe en stamp tot een smeuijge stamppot. Hierna roer je er de preiringetjes en hamreepjes doorheen en brengt alles op smaak met nog wat peper en zout.

COURGETTE-SOEP

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 1 middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- 30 g ongezouten roomboter
- 500 ml kraanwater
- 1 groentebouillontablet
- 125 g roomkaas kruiden
- 8 soepstengels met sesam

Bereidingswijze:

1. Snijd de courgettes in blokjes. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 min. Voeg de courgette toe en bak 5 min. mee.
2. Voeg het water toe en verkruimel de tabletten erboven. Breng aan de kook en laat 10 min. doorkoken.
3. Pureer de soep met een staafmixer fijn en voeg de roomkaas toe. Verwarm de soep nog 2 min

PASTINAAK PUREE MET ZALM

Ingrediënten (4 personen):

- 200 gr pastinaak, geschild
- Zout en peper
- 1 kruidnagel
- 1 laurierblad
- 20 gr roomboter
- Chilipoeder
- 150 gram zalmfilet

Bereidingswijze:

Schil en snijd de pastinaak in blokjes. Doe de pastinaak in een pan met water. Zorg ervoor dat de pastinaak nét onder water ligt. Voeg zout en peper, kruidnagel en laurierblad toe aan de pan en breng het water aan de kook. Laat het 15-20 minuten koken zodat de pastinaak lekker zacht wordt. Giet het water uit de pan en vang het op in een kom. Dit water heb je later nodig. Verder mag de kruidnagel en laurierblad verwijderd worden. Pureer dan met een staafmixer de pastinaak. Bepaal zelf de goede dikte door af en toe een beetje kookvocht toe te voegen.

Hoe meer je toevoegt hoe zachter en meer 'crème' je de puree wilt hebben. Meng de roomboter beetje bij beetje door de puree en laat het zacht mee smelten. Voeg tussen het mengen door naar smaak chilipoeder, zout en peper toe. Stoom of bak de zalmfilet (niet korokant) en prak deze door de pastinaak puree.



Fit en gezond door het leven

Lichaamsbeweging is erg belangrijk voor succes bij het afvallen. Het helpt het lichaam calorieën te verbranden en de stofwisseling te stimuleren. Ook in fasen waarin het gewicht slechts langzaam afneemt zodat de extra kilo's toch blijven afnemen. Sport en bewegen zijn ook goed voor het cardiovasculaire systeem, en de algehele gezondheid van lichaam en geest.

TIPS VOOR MEER BEWEGING:

-  Neem vaker de trap in plaats van de lift of roltrap
-  Vermijd het rijden van korte stukken in uw auto, maar loop of fiets liever
-  Creëer mogelijkheden om lichaamsbeweging te combineren met boodschappen of tuinieren/huishoudelijk werk
-  Gebruik reclameblokken tijdens het tv kijken om te trainen op de hometrainer, voor push-ups, squats of oefeningen met kleine halters



Kwaliteit

YourWeightcare is het eerste behandelcentrum voor endoscopische behandeling van obesitas te worden gecertificeerd met het "Center of Excellence" award. Uitstekende kwaliteit, professionaliteit en advies is waar we naar streven: Ons aanbod van diensten en expertise is uitsluitend gericht op minimaal invasieve, endoscopische obesitasbehandelingen. YourWeightcare voert geen andere esthetische ingrepen uit zoals borstoperaties, liposuctie of huidverstrakking.

Onze artsen zijn specialisten op het gebied van maag- en darmziekten en zijn gecertificeerd voor het plaatsen van maagballonnen, maagbotox en het doorvoeren van endoscopische maagverkleiningen.

OPTIONELE AANBIEDING: 6 MAANDEN

ADVIES VAN DE VOEDINGSCOACH (€350)

Laat uw voedingsdeskundige u adviseren over alle aspecten van lichaamsbeweging en sport, evenals de hoeveelheid en het type training dat het beste bij u past. Het is ook nuttig om uw fysieke activiteit dagelijks te registreren om een beter inzicht te krijgen in de ontwikkeling en veranderingen in uw lichaamsconditie na de POSE®2 ENDO-SLEEVE-procedure.



Dr. med. T. Schwerdtfeger
Arts Interne Geneeskunde
& Gastro-enterologie

Dr. Schwerdtfeger is als chef-arts bij YourWeightcare, één van de meest ervaren specialisten in Duitsland op het gebied van endoscopische behandelingen. Als voormalig leidend arts, Chef de Clinique van de (universitaire) ziekenhuizen St. Martinus Düsseldorf en St. Elisabeth Helios in Oberhausen, heeft hij vele jaren ervaring op het gebied van gastro-enterologische onderzoeken en ambulante interventies (> 6.000 behandelingen / jaar). Zijn medische expertise richt zich op endoscopische onderzoeken en inflammatoire darmaandoeningen (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, microscopische colitis). Daarnaast is hij ook specialist in de behandeling van overgewicht middels de endoscopische maagverkleiningen en plaatsing van de maagballon.



Dr. med. D. J. Sweid
Arts Interne Geneeskunde
& Gastro-enterologie

Dr. Dani J. Sweid is een zowel nationaal als ook internationaal opgeleide specialist op het gebied van gastro-enterologie. Hij is chef-arts bij YourWeightcare Clinics in Oberhausen en heeft al enkele duizenden maagballonpatiënten succesvol behandeld. Dankzij zijn jarenlange bijdrage aan studies en lezingen op het gebied van interne geneeskunde, gastro-enterologie en op het gebied van endoscopische obesitas behandelingen, behoort hij tot de absolute top binnen zijn vakgebied. Zijn specialisme richt zich op diagnostische en therapeutische endoscopie met minimaal invasieve technieken, endoscopische maagverkleiningen en behandeling van overgewicht met een maagballon.



Dr. med. G. Wettmann | Anesthesioloog en SEM specialist

Dr. Wettmann is als zeer ervaren Anesthesioloog binnen YourWeightcare verantwoordelijk voor het geven van anesthesie aan cliënten die een behandeling ondergaan. Tevens zal zij zorgdragen voor pijnmedicatie na de behandeling en neemt uitgebreid de tijd om met cliënten de gewenste vorm van anesthesie te bespreken.



Jolien de Vrind | Voedingsdeskundige

Kwaliteit staat bij Jolien zeer hoog in het vaandel. Zij biedt een begeleidingstraject op maat en begeleidt cliënten in hun weg naar optimale fitheid en gezondheid. Jolien is dan ook in bezit van een geldig diploma en is tevens BGN geregistreerd bij de Beroepsvereniging Gewichtconsulenten Nederland.

Onze locaties en specialisten



YourWeightcare

Katschhof 3
52062 Aachen
Duitsland

Behandeling:

Maagballon (6 en 12 maanden)
Endoscopische maagverkleiningen
Maagbotox



MVZ Gastroenterologie Oberhausen
Dr. med. Schwerdtfeger und Kollegen

Centroallee 277
46047 Oberhausen
Duitsland

Behandeling:

Maagballon (6 en 12 maanden)
Endoscopische maagverkleiningen
Maagbotox



Praxis für Gastroenterologie Bottrop
Dr. med. Torsten Schwerdtfeger

Südring-Center-Promenade 2
46242 Bottrop (Lehmkuhle)
Duitsland

Behandeling:

Maagballon (6 en 12 maanden)
Maagbotox

Gewichtsverlies, zonder
ingrijpende operaties en
jojo-effecten.



Wil je meer weten?

Je kunt ons altijd bereiken
op **+49 241 47570710** of kijk op
www.yourweightcare.nl.