

**Metagenics** is producent van hoogwaardige voedingssupplementen. Metagenics Europe, opgericht in 1989 in Oostende, is de Europese tak van Metagenics Inc. in de Verenigde Staten, die deel uitmaakt van het bedrijf Gryphon. Metagenics heeft meer dan 20 jaar ervaring in het ontwikkelen van voedingssupplementen die specifiek afgestemd zijn op de behoeften vóór en na de ingreep en ondersteunt ondertussen al ruim 7,5 miljoen patiënten.

Metagenics Europe huisvest in Oostende zowel een afdeling Research and Development, als een laboratorium en productie- en distributielij. Met BariNutrics® brengt het een wetenschappelijk onderbouwd en specifiek – Europees – gamma van voedingssupplementen op de markt om na de ingreep in vorm te blijven.

**WWW.BARINUTRICS.EU** 



V.U. Paul Coussemant, Metagenics, Jelleinckstraat 20, 8400 Oostende

 **Metagenics**

+32 (0)59 80 58 24  
info@metagenics.eu  
www.metagenics.eu

32206\_V1123



**barinutrics**®  
NUTRITIONAL SUPPORT

**Maagverkleining?**

**Ontdek wat BariNutrics voor u zal betekenen!**



**NIEUW**



Verkrijgbaar in de apotheek,  
parafarmacie en online apotheek

**4+1 GRATIS**  
INFO BINNENIN



**BLOG**

Info, tips, recepten...

**WWW.BARINUTRICS.EU** 

## Maak van uw nieuwe start een blijvend succes.

Na een maagverkleining kan u minder eten en is er een verminderde opname van vitamines, mineralen en eiwitten. Om uw gewichtsverlies te behouden op lange termijn is het belangrijk uw levensstijl aan te passen:



Pas uw eet- en drinkgewoonten aan



Beweeg voldoende



Neem dagelijks specifieke vitamines en mineralen



Stel een eventuele zwangerschap uit tot uw gewicht stabiel is

## Waarom dagelijkse inname van voedingssupplementen?

Nutritionele tekorten zijn vaak al aanwezig van vóór de ingreep. Door de verminderde inname en de opname van voedingsstoffen na de ingreep is het sterk aangeraden om de tekorten **levenslang** aan te vullen met vitamines en mineralen.

Het nemen van vitamines en mineralen kan helpen om uw gezondheid en uw energieniveau op peil te houden.



Helpt bij vermoeidheid



Behoud weerstand



Behoud van sterke botten en tanden



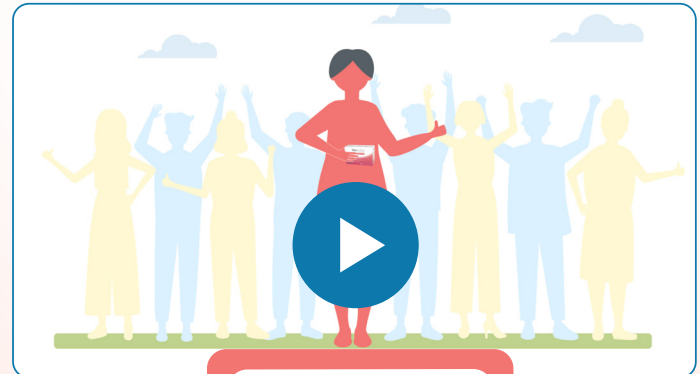
Behoud van spiermassa



Behoud van gezond haar

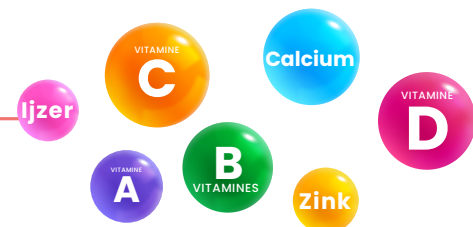
## Waarom specifieke voedingssupplementen?

Bekijk de video



SCAN MIJ

Een maagverkleining verandert de behoeften van uw lichaam. Het is uiterst belangrijk om **INGREDIËNTEN TE KIEZEN DIE GOED** door uw lichaam worden **OPGENOMEN**.



# NUTRITIONEEL ADVIES vóór & na een maagverkleining

Metagenics volgt de meest recente internationale richtlijnen<sup>1, 2</sup> en wetenschappelijke publicaties op de voet om u de beste oplossing aan te reiken.

## Aanbevelingen na elk type ingreep

- Specifieke multivitamine met aangepaste dosering
- Calcium (Citraat) : 1500 mg/dag
- 60 gram eiwitten per dag, dus een extra eiwitsupplement is noodzakelijk.<sup>2</sup>

## Aanbevelingen bij zwangerschap/-swens<sup>3</sup>

- Specifieke zwangerschapsmultivitamine
- Calcium (Citraat) : 1500 mg/dag

“

**LEVENSLANGE**  
inname van  
voedingssupplementen is  
aanbevolen

<sup>1</sup>ASMS-richtlijnen: American Society for Metabolic and Bariatric Surgery, Mechanick et al, Surg Obes Rel Dis 2019/2020

<sup>2</sup>SOFFCO-MM\_AFERO\_SFNCM-richtlijnen, Quilliot et al, Journal of Visceral Surgery, 2020

<sup>3</sup>Shawe\_et\_al, Obesity\_Reviews, Pregnancy after bariatric surgery\_Consensus recommendations, 2019

<sup>4</sup>Consumentenonderzoek maart 2023, 312 BariNutrics Multi gebruikers.

# WAAROM BARINUTRICS® vóór & na een maagverkleining?

## Aanbevolen door 96% van de gebruikers<sup>4</sup>

**96%** geeft aan dat BariNutrics Multi een **positief resultaat heeft gehad op hun bloedwaarden** (vitamine D, vitamine B12, ijzer...)<sup>4</sup>

**92%** geeft aan dat BariNutrics Multi heeft **bijgedragen tot hun levenskwaliteit**<sup>4</sup>.

**70%** heeft **meer energie** dankzij BariNutrics Multi.<sup>4</sup>



**NIEUW**



### Wetenschappelijk onderbouwd<sup>1,2,3</sup>

- ✓ Juist gedoseerd
- ✓ Volgens de meest recente richtlijnen



### Optimale absorptie

- ✓ De beste ingrediënten in de juiste vorm
- ✓ Zonder ongemakken



### Superieure kwaliteit

- ✓ Eigen Research & development, eigen productie
- ✓ Conform Europese en Belgische wetgeving

## SPECIFIEKE MULTIVITAMINE: DAGELIJKSE INNAME = NOODZAKELIJK

BARINUTRICS® MULTI

Een unieke mix van 13 vitamines en 8 mineralen



✓ Lactose-, soja- en glutenvrij ✓ Geschikt voor vegetariërs

- ✓ Houdt uw dagelijkse inname van vitamines en mineralen op peil
- ✓ Voor energie, weerstand en vitaliteit<sup>1</sup>

96%

ziet een **verbetering**  
in de bloedwaarden  
(vitamine D, vitamine  
B12, ijzer)<sup>2</sup>

92%

ervaart een **betere**  
levenskwaliteit<sup>2</sup>

70%

heeft **meer**  
energie<sup>2</sup>

**Gebruik:** 2 capsules per dag of 1 kauwtablet per dag



- Neem de capsule of tablet niet op een nuchtere maag.
- De capsules mogen geopend worden om te mengen met uw voeding
- Mocht de kauwtablet te groot zijn, bijt deze dan in kleine stukjes.

<sup>1</sup> Barinutrics Multi bevat vitamines B1, B2, B3, B5, B6 en B12, die het energieniveau ondersteunen. Vitamine B6 en B12 dragen samen met folaat ook bij tot een vermindering van de vermoeidheid. Daarnaast bevat Barinutrics Multi vitamines C, D, zink en selenium, die een normale werking van het immuunsysteem ondersteunen en vitamine E, die samen met selenium en zink helpen om de cellen te beschermen tegen oxidatieve schade.

<sup>2</sup> Consumentenonderzoek maart 2023, 312 Barinutrics Multi gebruikers.

## Ervaringen

“

Neem al 4 jaar barinutrics Multi in en kan me geen dag inbeelden dat ik ze niet zou innemen. Ze horen tot mijn levensstijl en maken dat ik **actiever** ben en **minder snel moe**. Barinutrics is mijn boost en raad ik iedereen na maagverkleining aan.

“

Zeer gemakkelijk in te nemen en verteert zeer gemakkelijk. Ik neem het al zeker 5 jaar en mijn vitamines zitten goed op peil wetende dat ik voordien een te laag ijzergehalte had en spuitjes voor ijzer en B12.

Testimonial BariNutrics gebruikers 2023\*

## Zwangerschapswens? Zwanger? Borstvoeding?

### SPECIFIEKE ZWANGERSCHAPSMULTIVITAMINE NA MAAGVERKLEINING = NOODZAKELIJK

BARINUTRICS® PRENATAL

Alle essentiële vitamines en mineralen voor moeder en kind.



INFO

De nutritionele behoeftes veranderen bij een zwangerschap. Vervang uw Barinutrics® Multi daarom door deze specifieke zwangerschapsmultivitamine vanaf de zwangerschapswens tot aan het einde van de borstvoeding. Zo krijgen u én uw kind alle nodige voedingsstoffen binnen.

**Gebruik:** 2 capsules per dag



## CALCIUM: DAGELIJKSE INNAME 1500 MG PER DAG = AANBEVOLEN

### BARINUTRICS® CALCIUMCITRAAT

Calciumcitraat met vitamine D en vitamine K2



- ✓ Lactose-, soja- en glutenvrij
- ✓ Geschikt voor vegetariërs
- ✓ Geschikt bij borstvoeding
- ✓ Geschikt bij zwangerschap

- ✓ Voor het behoud van sterke botten en tanden
- ✓ Na de ingreep is er een groter risico op calciumtekort

# 82%

Zou BariNutrics Calciumcitraat perzik-mango **aanbevelen**.\*

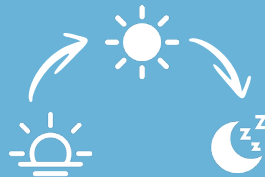
# 73%

Vindt het **gemakkelijk** om deze kauwtablet **dagelijks** in te nemen.\*

**Gebruik:** 2-3 kauwtabletten per dag



Neem de kauwtabletten niet gelijktijdig in met Multivitaminen. Voor een optimale absorptie van alle mineralen moet er ten minste 2 uur tussen zitten. Neem ze bijvoorbeeld 's morgens en 's middags in tussen de maaltijden... en 's avonds vóór het slapen gaan.



\*Consumentenonderzoek maart 2023, 164 BariNutrics Calciumcitraat gebruikers.

## EXTRA EIWITSUPPLEMENT = AANBEVOLEN

### BARINUTRICS® WHEY

Natuurlijk weiproteïne-isolaat



 42 maatlepels

- ✓ 20 g eiwit per portie
- ✓ Smaak: natuur

- ✓ Glutenvrij
- ✓ Geschikt bij borstvoeding
- ✓ Geschikt bij zwangerschap

- ✓ Eiwitten dragen bij tot de groei en het behoud van de spieren
- ✓ Vul uw eiwitten aan om uw dagelijkse behoefte te bereiken

**Gebruik:** 1 portie per dag

Los **1 portie (= 2 maatlepels)** op in 200 ml water, melk, sap, smoothie of meng het doorheen uw maaltijd naar keuze. Los bij voorkeur op in koude drank. Ook veilig bij warme dranken maar een kleine klontering kan optreden. Bereidingen (zoals soep) kunnen ook ingevroren worden. Je kan dit poeder ook mengen in pannenkoekenbeslag, cakebeslag, muffins... en zelf in een broodmix.



Eiwitten kan je mengen bij je drank of maaltijd naar keuze. **Inspiratie nodig?** Bekijk de recepten op [barinutrics.eu](https://barinutrics.eu)



\*Consumentenonderzoek maart 2023, 164 BariNutrics Calciumcitraat gebruikers.

## ALLES-IN-1

### BARINUTRICS® NUTRI TOTAL

Een caloriearm poeder op basis van natuurlijk wei-eiwittenisolaat, 23 essentiële vitamines en mineralen



ALL-IN-ONE  
formule

42 maatlepels

- ✓ 30 g eiwit per portie (=50% van de aanbevolen hoeveelheid eiwitten)
- ✓ Smaak: chocolade

✓ Glutenvrij    ✓ Geschikt bij borstvoeding    ✓ Geschikt bij zwangerschap

- ✓ Voorziet in uw dagelijkse behoefte aan vitamines, mineralen, calcium en eiwitten

**Gebruik:** 1 portie per dag (= 3 maatlepels)  
Los 3 keer per dag 1 maatlepel op in 100 ml halfvolle melk ('s morgens, 's middags en 's avonds).  
In geval van melkintolerantie of allergie, oplossen in water.



1 portie BariNutrics® NutriTotal komt overeen met 1 kauwtablet / 2 capsules BariNutrics® Multi / 2 capsules Multi, 2 kauwtabletten BariNutrics® Calciumcitraat en 1,5 portie BariNutrics® Whey.

## BEHOUD VAN GEZOND HAAR

### BARINUTRICS® HAIR

5 essentiële ingrediënten

NIEUW



✓ Lactose-, soja- en glutenvrij



SCAN MIJ

Haaruitval is een vaak voorkomend probleem na maagverkleining. Onze innovatieve formule met natuurlijke ingrediënten werkt direct in op de haarwortel<sup>1</sup>. Ze biedt ondersteuning bij de meest voorkomende types van haaruitval.

- ✓ bij haarverlies of verminderde haargroei
- ✓ voor gezond en sterk haar
- ✓ meer volume en glans

Klinisch bewezen: na 12 weken<sup>2</sup>

**91%**  
minder haarverlies

**78%**  
snellere haargroei

**75%**  
glanzender en mooier haar

**Gebruik:** 1 capsule per dag



Neem de capsule in tijdens de maaltijd. Voeg BariNutrics® Hair toe aan uw dagelijkse inname BariNutrics® voedings supplementen (zoals multivitamine, calcium en eiwitten).

<sup>1</sup> Rossi et al. "Comparative effectiveness of finasteride vs Serenoa repens in male androgenetic alopecia: a two-year study". Int J Immunopathol Pharmacol. 2012;25(4):1167-1173. Keophipath et al. "Miliacin encapsulated by polar lipids stimulates cell proliferation in hair bulb and improves telogen effluvium in women". J Cosmet Dermatol. 2020;19(2):485-493.

<sup>2</sup> Keophipath et al. "Miliacin encapsulated by polar lipids stimulates cell proliferation in hair bulb and improves telogen effluvium in women". J Cosmet Dermatol. 2020;19(2):485-493.

## TEKORTEN KUNNEN INDIVIDUEEL VERSCHILLEN

Aangezien elk lichaam anders is, kunnen tekorten individueel verschillen. Wij bieden een complete multivitamine aan die de meeste tekorten voorkomt of aanvult ongeacht de type bariatrische ingreep. Afhankelijk van uw bloedwaarden, kan toevoeging van onderstaande producten een oplossing bieden. Vraag advies aan uw arts.

### BARINUTRICS® VITAMINE B12 I.F.



- ✓ 1000 µg vitamine B12
- ✓ Met Intrinsieke factor voor een optimale opname van vitamine B12

**Gebruik:** 1 kauwtablet / dag

Voor een optimale werking van de zenuwen en de hersenen

### BARINUTRICS® IJZER



- ✓ 28 mg ijzer (fumaraat)
- ✓ Goed verdragen in maag en darm

**Gebruik:** 1 kauwtablet / dag

Helpt tegen vermoeidheid

Meer info:

[WWW.BARINUTRICS.EU](http://WWW.BARINUTRICS.EU)

Bij een extra nood aan **zink, vitamine D of magnesium** kan u terecht bij onze andere Metagenics merken aangezien ook hier de goed opneembare vormen aanwezig zijn.

### ZINK



### VITAMINE D



### MAGNESIUM



Meer info:

[WWW.METAGENICS.EU](http://WWW.METAGENICS.EU)

Alle informatie op 1 plaats



BLOG

### Bezoek de blog op [barinutrics.eu](http://barinutrics.eu)

Hier vindt u allerlei relevante informatie en tips om van de ingreep een blijvend succes te maken.



Een maagverkleining: alles wat je moet weten.



Eiwitten na een bariatrische ingreep



Waarom zijn vitamines belangrijk na een maagverkleining?

### Recepten



INSPIRATIE

### Surf naar [www.barinutrics.eu](http://www.barinutrics.eu)

U vindt er maaltijdsuggesties die ontwikkeld zijn in samenwerking met BBAHS\*. Deze recepten zijn niet alleen heerlijk, ze hebben ook een hoog eiwitgehalte en bevatten bovendien weinig calorieën.



Smoothie van banaan en kiwi



Gekruide balletjes



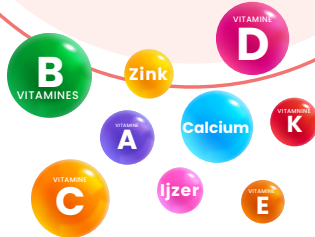
Kabeljauw in papillot

\* BBAHS Belgian Bariatric Allied Health Society - [www.bbahs.net](http://www.bbahs.net)

# CHECKLIST



Een maagverkleining is een nieuwe start.  
Het is belangrijk om uw voedingsgewoontes en uw levensstijl aan te passen.  
Hiernaast een beknopt overzicht om van uw ingreep een succes te maken.



## Pas uw eetgewoonten aan

Wat u eet maakt een wereld van verschil in hoe u zich voelt.

- ✓ Eet kleine porties per maaltijd
- ✓ Spreid de maaltijden over de volledige dag
- ✓ Eet zeer langzaam en kauw goed
- ✓ Eet voldoende eiwitten
- ✓ Drink ongesuikerde dranken
- ✓ Beperk of vermijd suiker
- ✓ Beperk de inname van ongezonde vetten



## Neem levenslang specifieke voedingssupplementen in

Standaard multivitaminen volstaan niet, ze zijn vaak te laag gedoseerd en worden vaak minder goed opgenomen in ons lichaam.



## Neem een goed opneembaar calciumcitraat met vitamine D en vitamine K2

Vanwege zijn rol bij de botvorming en voor het behoud van sterke botten & tanden.



## Vergeet de eiwitten niet

Na de ingreep is het moeilijk om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid eiwitten via de voeding in te nemen.

Een extra eiwit supplement is aangewezen om een inname van minimum 60 gram per dag te bereiken.



## Drink voldoende water tussen de maaltijden

Een tekort kan leiden tot constipatie.



## Beweeg voldoende

Zit niet te lang stil en tracht elke 30 minuten eens rechtop te staan.

Verander je gewoontes stap voor stap, bouw systematisch op.

Kies voor iets dat u met volle overtuiging wil doen ...



## Beperk alcohol

Heeft u vragen over een maagverkleining?  
Vraag advies aan uw arts.



# barinutrics®

## SPAAR ACTIE

### 4+1

4 kopen = 1 gratis\*

*"Het gebruik van voedingssupplementen  
is levenslang aanbevolen na een  
maagverkleining."*

Beste BariNutrics®-klant,

Om u te bedanken dat u voor BariNutrics® koos,  
bieden wij u graag volgend spaarprogramma aan:

4 producten BariNutrics® kopen = 1 product gratis  
ontvangen, \*uit een selectie van BariNutrics®  
producten

#### VRAAG AAN VIA DEZE KAART:

- Stuur deze ingevulde kaart samen met  
4 aankoopbewijzen van BariNutrics® (Multi, Hair,  
Prenatal, Calciumcitraat, Vitamine B12 I.F., Ijzer, Whey  
of NutriTotal) in een gesloten envelop naar ons adres en  
we sturen u één gratis verpakking, uit een selectie van  
BariNutrics® producten, naar keuze op.

#### OFWEL ONLINE:

- Vraag online uw gratis product aan.  
Surf naar: [BARINUTRICS.INFO/SPAARACTIE](https://www.barinutrics.com/SPAARACTIE)  
en we sturen u één gratis verpakking, uit een selectie  
van BariNutrics® producten, naar keuze op.
- Als aankoopbewijzen gelden enkel de originele  
kassatickets.
- Deze spaaractie heeft enkel betrekking op Metagenics-  
producten aangekocht in België of Nederland.
- De kaart moet vóór 31/12/2025 opgestuurd worden (de  
poststempel geldt als bewijs).
- Onvolledige zendingen komen niet in aanmerking.



SCAN MIJ

Vul hier uw gegevens in:

Naam: .....

Adres: .....

Postcode: .....

Plaats: .....

Tel.: .....

E-mail: .....

Ik wil via e-mail op de hoogte blijven van updates, promoties

#### KIES UW GRATIS PRODUCT UIT DE VOLGENDE SELECTIE:

- BariNutrics® Multi capsules, 60 capsules
- BariNutrics® Prenatal, 60 capsules
- BariNutrics® Calciumcitraat perzik-mango, 90 tabletten
- BariNutrics® Vitamine B12 I.F., 90 tabletten
- BariNutrics® Ijzer, 90 tabletten
- BariNutrics® Whey natuur, 21 porties

#### STUUR OP NAAR:

Metagenics Belgium BV  
Spaaractie BariNutrics®  
E. Vlietinckstraat 20, 8400 Oostende

Metagenics Netherlands BV  
Spaaractie BariNutrics®  
Sportlaan 24, 4561 KZ Hulst

Conform de wetgeving van informatie van privacy (wet 25/05/2018)  
beschikt u over het recht op inzage/wijziging.