



Carina's Reis

DEEL 1: VOOR DE OPERATIE



Carina van Overveld

Voorwoord

Lieve lezer, lieve lezeres,

Dit kleine e-book bevat de eerste tien blogs die ik schreef in de periode vóór mijn maagverkleining. Het is een fase vol twijfel, angst, hoop en voorbereiding – een tijd waarin de beslissing al was genomen, maar mijn hart nog volop in achtbaanmodus zat.

In deze teksten neem ik je mee in mijn dagelijks leven als vrouw met ernstig overgewicht, als moeder, partner en als mens met een enorme wens naar verandering. Ik schrijf over mijn lichaam, over mijn verleden met diëten, over relaties, over mijn familie – en over de heel praktische én emotionele gedachten die mij in de weken voorafgaand aan de operatie bezighielden.

Dit e-book is geen handleiding en geen medisch naslagwerk. Het is een eerlijk kijkje achter de schermen: ongefilterd, soms pijnlijk, soms met humor, maar altijd oprecht.

Misschien sta jij zelf nog voor een beslissing. Misschien heb je deze weg al afgelegd. Of misschien herken je jezelf simpelweg in mijn gedachten.

Hoe je hier ook terecht bent gekomen: je bent niet alleen.

Ik wens je veel herkenning, troost en misschien ook een klein beetje moed tijdens het lezen.

Liefs,
Carina van Overveld

Teil 1: Vor der Operation

1. Ik ben....	2
2. Drastisch	5
3. Kramperen	7
4. Mijn lijncarrière	10
5. Door dik en dun	12
6. Paps heeft me overtuigd	15
7. De datum!	18
8. Gastric watte?	20
9. Goodbye Tour	22
10. Achtbaan	25

DEEL 1

Voor de operatie

1. Ik ben....

Ik ben Carina en ik weeg 166 kilo. Daar, nu staat het eens zwart op wit.

Natuurlijk ben ik veel meer dan dat. Ik ben een vrouw van 32 jaar, al voel ik me in mijn hart nog steeds 20. Ik ben ruim 5 jaar getrouwd met Erik, een heel lieve man die me volledig accepteert zoals ik ben. Ik ben ook moeder van 2 ondeugende boefjes: Brent van 4 en Vince van 2 jaar oud. Ik ben reisadviseuse en freelance auteur, wat meteen ook mijn twee grootste hobby's zijn: reizen en schrijven. Ik ben ook dol op dansen, koken, naar de film gaan en een saunadagje zo nu en dan. Ik ben enig kind van mijn pa en ma, met wie ik een heel goede band heb. Ik ben een trouwe vriendin, een vriendelijke collega (hoop ik) en een aardige schoondochter (hoop ik nog meer).

Maar ik ben dus ook dik, en niet zo'n beetje ook. Als tweejarig kind werd ik al naar een diëtiste gestuurd door de kinderarts; iets wat tegenwoordig bijna niet meer voorkomt. De arts en mijn ouders deden toen wat ze het beste achtten, en ik begon als kleuter al te jojo-en. Inmiddels kan ik dit jaar dus 'vieren' dat ik al 30 jaar op dieet ben. Niet iets om vrolijk van te worden, zeker niet als je nu het resultaat ziet. Wat ooit begon met enkele kilo'tjes overgewicht is uitgegroeid tot 'morbide obesitas'. Zo noem je het als iemand meer dan 50 kilo te zwaar is. Ik ben zelfs 92 kilo te zwaar, als je van de officiële cijfers uit moet gaan.

Dat dik zijn, dat diëten en steeds maar weer terug aankomen heeft een behoorlijke stempel op mijn leven gedrukt. Ik ben als kind gepest, als tiener uitgelachen en genegeerd, en als volwassen vrouw gediscrimineerd en beledigd. Al die andere dingen – je leuke karakter, je vrolijke stemming, je luisterend oor en je trouwe vriendschap – het doet er niet zo veel meer toe als je te dik bent. Het gros van de mensen kan namelijk niet door de buitenkant kijken, en het algemene beeld is nog steeds: eigen schuld, dikke bult. Letterlijk in dit geval.

Maar dat is niet helemaal waar. Er zijn de laatste jaren steeds meer onderzoeken gedaan naar obesitas en de oorzaken daarvan. Mensen zoals ik hebben vaak hormonale afwijkingen, een verstoord verzadigingsgevoel,



een abnormale spijsvertering en tal van andere zaken die het moeilijk maken om tot een normaal gewicht te komen. Van de mensen met obesitas die een dieet volgen lukt het 1 tot 3 procent om dat gewicht voorgoed kwijt te raken en eraf te houden. Voor de overige 97 procent is het een oneindige cyclus van vechten tegen je lichaam.

Natuurlijk is het ook voor een groot deel mijn eigen schuld! Ik heb de meeste van die 166 kilo er toch echt zelf aangegeten, en echt niet met sla en wortels. Ik ben dol op ijs, chocola, chips en allerlei andere lekkere dingen. Ik leg het meestal zo uit: ik heb een stel slechte kaarten toebedeeld gekregen in het leven én ik heb ze ook nog eens slecht gespeeld. Maar nu ga ik nieuwe kaarten krijgen, althans dat hoop ik. Momenteel ben ik bezig met de voorbereidingen voor een operatie die me gaat helpen. Ik wil een Gastric Bypass, dat is een operatie waarbij de maag verkleind wordt en een deel van de darmen wordt omgelegd. Zo kan ik minder eten en zo neem ik ook minder voedingsstoffen op, waardoor ik een groot deel van mijn overgewicht kan kwijtraken.

Ik heb er 5 jaar over getwijfeld en alles gelezen wat los en vast zat over dit onderwerp, en ik ben nog steeds bang. Ik zie mezelf nog steeds in staat om op de dag van de operatie alsnog gillend weg te rennen!!! Maar voor het eerst in mijn leven heb ik het punt bereikt waarin de angst om voorgoed zo dik te blijven groter is dan de angst voor de operatie en de veranderingen. Want de operatie is geen wondermiddel, het is met grote nadruk een hulpmiddel. Als je je levenspatroon niet drastisch verandert, ben je na een paar jaar weer terug bij af.

Over een tijdje krijg ik mijn nieuwe set kaarten, en als ik nu ook nog een beetje beter leer poken komt het misschien toch nog wel goed met mij.

 **166 Kilo**

2. Drastisch

De meeste mensen die horen van mijn plannen voor een gastric bypass zijn erg begripvol. Ze hebben me al jaren zien worstelen en begrijpen dat dit de enige manier voor mij is. Maar er zijn ook mensen die zo hun twijfels hebben. “Kun je het niet nog eens proberen met lijnen en sporten? Is zo’n operatie niet erg.... drastisch?”

Lijnen en sporten heeft me in het verleden wel eens 20 kilo verlies opgeleverd, maar die zaten er altijd binnen een half jaar weer aan. Met 5 bonus kilo’s erbij. Het lukt maar 3 procent van de mensen met obesitas om zonder hulp blijvend af te vallen. Ik hoor daar niet bij. De keuze is dus blijven (en langzaam steeds dikker en zieker worden) of hulp zoeken. En drastisch? Jazeker! Deze operatie is behoorlijk drastisch, dat is ook de reden dat ik 5 jaar getwijfeld heb. Je maag wordt verkleind van het formaat basketbal naar het formaat ei, en je dunne darm wordt op 3 plaatsen doorgesneden en creatief op een andere manier weer aan elkaar geknutseld.

De risico’s en mogelijke gevolgen zijn ook drastisch: het overlijdensrisico is 0,5 procent en je kunt behoorlijk complicaties krijgen, variërend van vitaminetekort tot botontkalking en nog veel meer.

Maar wat is het alternatief? Mijn leven als zwaarlijvige jonge vrouw is best dramatisch. Ik heb jarenlang beweerd dat ik geen last had van mijn gewicht, maar sinds mijn 30ste verjaardag is verstreken komt er elke paar maanden wel wat bij. Althans, zo lijkt het wel. Ik heb nog geen diabetes, maar mijn suikerwaarde is niet echt geweldig en binnen een paar jaar heb ik wel diabetes als ik zo doorga. Mijn bloeddruk is nog redelijk, maar mijn cholesterol is wel te hoog. Als dik persoon heb je veel meer kans op al deze zaken, plus bepaalde kankersoorten, hart- en vaatziekten en ga zo maar door. Ik heb last van mijn rug en knieën, ik voel ze kraken als ik de trap opga. Trouwens, als ik de trap op ben gelopen moet ik eerst een paar minuten uithijgen!

Mijn conditie is 0,0. Dat werd me onlangs pijnlijk duidelijk. We wilden onze oudste zoon Brent leren fietsen zonder zijwieltjes. De eerste paar dagen nam mijn man Erik dat voor zijn rekening, maar toen hij er niet was vanwege werkverplichtingen wilde ik doorgaan met de fietstraining. Na een halve straat met Brent meerennen, moest ik stoppen om serieus op adem te komen. Ik schaamde me rot: ik kon niet eens mijn zoon leren fietsen! Dat zijn de momenten dat ik wel kan janken. En dat doe ik dan ook!

Ik heb last van vocht in mijn benen, waardoor ik soms last krijg van wondroos. Ik heb een beetje last van incontinentie, dus als ik moet lachen of niezen verlies ik wat druppels. Komt door te grote druk op m'n blaas en dat komt weer door mijn gewicht. Diezelfde druk op de blaas zorgt ervoor dat ik 's nachts soms wel 6 keer naar de wc moet En ik heb soms ook last van brandend maagzuur; ook weer een typische kwaal die bij overgewicht hoort.

En dan de niet-medische zaken die het leven van een te zwaar persoon erg moeilijk kunnen maken. Denk aan snurken en niet mee kunnen komen met een wandeling. Nergens zin in hebben, je altijd futloos voelen. Niet altijd goed aan leuke kleding kunnen komen, ook al weet ik inmiddels mijn adresjes wel. Geen normale damesschoenen kunnen kopen (ik draag in de zomer verstelbare sandalen en in de winter ruime gympen). Altijd nagekeken worden en gefluister achter je rug. Er niet aantrekkelijk uitzien en voelen. Stiekem eten omdat mensen het niet mogen zien.

Het allerergste vind ik echter dat ik niet de moeder ben die ik zou willen zijn! Ik wil mijn kinderen leren fietsen. Ik wil met ze naar het bos gaan zonder dat ik al puf bij de gedachte! Ik wil met ze voetballen, rolschaatsen, sleetje rijden en tikkertje doen. Nu zitten de jongens te vaak voor de tv omdat mama geen fut heeft.

Kortom: is de operatie drastisch? Jawel. Maar op dit moment vind ik het veel drastischer om de operatie niet te laten doen!!!

3. Kramperen

We zijn net terug van een kampeervakantie met onze vouwwagen. Omdat onze Brent volgend jaar pas leerplichtig is, zochten we naar een manier om goedkoop maar toch lang en vaak op vakantie te kunnen gaan. Kamperen was daarbij de beste optie, en voor de kinderen is dat helemaal geweldig. Ik vond het vroeger ook super op onze camping in Spanje. Dus we kochten een tweedehands vouwwagen en vertrokken vorige week naar het mooie Normandië met zijn prachtige steile kliffen.

Pardon? Zei ik prachtige steile kliffen? Jazeker, hoge rotswanden waar je langs naar beneden moet lopen om bij het strand te komen. Extreem schuine weggetjes en ontelbare trappen. Ik maakte me hier al weken van tevoren zorgen over, want hoewel ik op een plat stuk best een aardig eind kan wandelen, verander ik in een hijgende dweil op het moment dat berg-op of trap-op moet. Uiteindelijk ben ik een paar keer de berg af en weer opgekomen, Maar niet zonder de nodige rustpauzes. Verdomd dik lijf!

Nu is kamperen met 164 kilo sowieso een bijzondere uitdaging. Ik ben de afgelopen week heel erg geconfronteerd met mijn gewicht en mijn beperkingen daardoor. We waren samen met mijn schoonfamilie, en ik vond het erg vervelend om steeds achteraan te moeten lopen en ik schaamde me dat ik zo'n slechte conditie had. Maar die bergjes waren niet eens het grootste probleem.

Ik durfde niet in het bed van de vouwwagen te slapen omdat ik bang was dat de plank het zou begeven onder mijn gewicht. Ik sliep dus op een luchtbed in de voortent waar het koud en vochtig was 's nachts. De meeste luchtbedden zijn niet gemaakt voor dikke mensen, wat ervoor zorgde dat ik de halve nacht aan het balanceren was om er niet af te rollen. Bovendien was het bed elke morgen weer bijna leeggelopen. Maar het ergste was nog dat ik elke nacht wel 5 tot 8 keer moest plassen! Kwam het door de kou of door mijn gewicht, of een combinatie van beiden? Hoe dan ook, het was extreem vervelend!

Ik heb dus niet veel geslapen en kreeg ook nog eens enorme last van mijn rug. O ja, ik vergeet mijn knieën! Het bukken en strekken zorgde ervoor dat ze kraakten en pijn deden. Verder merkte ik elke keer als ik ging plassen en douchen weer hoe breed ik werkelijk ben: mijn ellebogen zijn talloze keren tegen de wanden van de douchehokjes gebotst.

Natuurlijk heb ik ook genoten van de zon, van het zwemmen met de jongens, het gezelschap en de prachtige vergezichten. Maar de hele vakantie had ik in mijn achterhoofd dat ik echt obees ben, dat ik eigenlijk geen lijf heb om te kamperen, om normale dingen te doen. Maar tóch doe ik het! Ik weiger op te geven zoals sommige dikke mensen doen. Ik had het hele vouwwagen- en kampeeridee kunnen weigeren, omdat ik er gewoon te zwaar voor ben. Ik zou ook kunnen stoppen met zwemmen omdat ik me schaam, zoals heel veel mensen met overgewicht doen. Ik zou ook mouwloze kleding op kunnen geven, omdat ze zo mijn dikke armen zien. Maar dat doe ik dus niet. Ik zwem met mijn kinderen, ik draag mouwloze kleding als het warm is en ik ga kamperen. Mijn overgewicht zorgt er al voor dat ik heel veel dingen niet kan of mag, dus ik laat me niet nog meer afpakken door die obesitas!

Toen ik op mijn luchtbed lag te rillen en wiebelen, dacht ik na over de volgende keer dat ik in deze vouwwagen zal slapen: volgende zomer gaan we 3 weken naar Spanje en als het goed is ben ik al heel wat kilo's afgevallen. Ik ben zo benieuwd wat het verschil zal zijn. In ieder geval durf ik dan op de plank te slapen – zonder rugpijn – en hopelijk hoef ik dan minder vaak naar de wc. Maar het meest verheug ik me er nog op dat ik me meer normaal zal voelen. Nu doe ik al die dingen wel: zwemmen, kamperen, spelen met de kids, mouwloze kleren dragen en ga zo maar door. Maar het voelt als een rol die ik speel: ik ben dik, maar ik doe net alsof ik normaal benen alles kan doen. Volgend jaar hoef ik geen rol meer te spelen: hopelijk ben ik dan echt 'normaal'. En steile kliffen? Geen enkel probleem!

KG 164 Kilo



4. Mijn lijncarrière

Ze is een jaar of vier, het kleine meisje dat met haar moeder door de supermarkt loopt. Ze is op dieet, want ze is te zwaar voor haar leeftijd. De diëtiste heeft gezegd dat ze geen snoepjes, koekjes of ijsjes meer mag. En nu ziet ze rekken vol met lekkers. Het doet pijn in haar buikje om er naar te kijken. Als mama even niet oplet, steekt ze stiekem een zak snoep onder haar jasje. Ze loopt er mee naar buiten, maar nog voor ze echt de deur uit is, grijpt de caissière haar bij haar kraag. “Wat heb jij daar? Kom jij maar eens mee.” De juffrouw kijkt streng en boos, en in haar moeders ogen ziet ze schaamte en kwaadheid. Dat kleine meisje was ik.

Later begreep ik pas dat mijn moeder niet echt kwaad was op mij, maar vooral op die stomme diëtiste die vond dat kinderen op dieet nooit iets extra's mogen. “Hoe verzint ze het! Zo zie je wat er van die regels terecht komt, nou haalt ze het weg uit de supermarkt”, bromde mijn moeder kwaad. En dat was het einde van dat dieet. We gingen weer over tot de orde van de dag, snoepjes en koekjes mochten weer af en toe.

Dat was zeker niet het eerste en ook zeker niet het laatste dieet. Ik was als tweejarige al te zwaar en begon mijn carrière van lijnen. Onzinnig, om een kind alles te verbieden wat ze enigszins lekker vindt. Ik mocht nog geen waterijsje als het 30 graden was! En wat we ook deden; het had altijd Maar een zeer tijdelijk effect. Ik groeide gewoon door en door. Ik veranderde in een mollige kleuter, werd een dik kind en weer later was ik een heel erg dikke tiener.

Mijn ouders en de dokter deden wat toen het beste werd geacht; tegenwoordig weten we dat kinderen niet op dieet moeten, omdat dit meestal een averechts effect heeft. Bij mij heeft het de basis gelegd voor een levenslange cyclus van vreten en diëten, van afvallen en aankomen. Het heeft de basis gelegd voor mijn verstoorde eetgedrag. Als ik zo terug denk, was dat stelen van die zak snoep misschien wel het allerprilste begin van Stiekem Eten. Toen ik wat ouder was en zakgeld kreeg, heb ik talloze keren snoep of chips gekocht in een winkel. Ik at het dan buiten, achter een uurtje op, voordat ik naar huis zou gaan. Weer later at ik als tiener op mijn kamer

en verstopte de papiertjes onder mijn bed. Tot grote wanhoop van mijn moeder, die ze natuurlijk toch altijd weer vond. En nu als volwassene heb ik nog steeds stiekem eetbuien, al is het nu grotendeels onder controle.

De kleine Carina was al voortdurend bezig met eten en lijnen, met WeightWatchers of de diëtiste van dat moment. Ik wilde wanhopig graag net zo normaal zijn als mijn klasgenootjes, maar hoe harder ik vocht, hoe minder normaal ik werd. Kinderen zijn keihard, dus ik werd natuurlijk enorm gepest. Op de basisschool was het best erg, maar toch had ik daar een plaatsje veroverd. Op de middelbare school werd het pas echt een drama! Varkensgeluiden achter mijn rug, chocomel in mijn tas.... Ik at al die nare gevoelens weg, en werd alleen nog maar dikker. Ik was twaalf toen ik met mijn vader naar de schoolarts ging. Daar moest ik natuurlijk op de weegschaal en de arts deelde smalend mee dat ik 101 kilo woog. Paps ogen werden zo groot als schoteltjes: ‘Wat?’

Ik werd ter plekke twee koppen kleiner van schaamte en schuldgevoel. Daarna ben ik nooit meer onder de 100 kilo geweest. Ik zou dat kleine meisje en die zielige tiener beet willen pakken, en ik zou willen vertellen wat ik nu weet: dat het leven beter en makkelijker wordt als je ouder bent. Dat ze de moeite waard zijn, dat het er niet toe doet wat andere mensen zeggen. En tot slot zou ik tegen hen zeggen dat er hoop gloort; dat er een dag komt dat ze hulp krijgen, een dag dat ze zich eindelijk wat normaler zullen voelen.

Ik ben vast van plan om met dit hulpmiddel de neerwaartse spiraal om te keren. Voor het eerst sinds mijn 12de zal ik weer de 100 kilo passeren hoop ik. En ik hoop met heel mijn hart dat mijn vader – die ernstig ziek is – er ook deze keer getuige van mag zijn!

 **160 Kilo**

5. Door dik en dun

Net zoals ieder ander meisje werd ik ook verliefd. Het verschil was dat de jongens zelden of nooit verliefd werden op mij! Zeker op de middelbare school was het 'not done' om verking te hebben met een dikke meid, dus was ik vaak in stilte verliefd. Daardoor ontwikkelde ik een minderwaardigheidscomplex; ik hield die jaren echt niet van mezelf en vond mezelf niet de moeite waard. Als een jongen aardig tegen me deed, klapte ik me daaraan vast en paste ik mezelf helemaal aan. Ik vond zijn muziek mooi, kreeg zogenaamd dezelfde interesses: kortom, deed alles om in de smaak te vallen.

Ik was dan ook vaak het beste maatje van die jongens, meer zat er nooit in. Als ik geluk had, werd op een subtiele manier duidelijk gemaakt dat een relatie er niet in zat. Als ik pech had, kwam het neer op pure vernedering. Zo heb ik een keer een one-night-stand gehad met een oudere jongen, die me wel tien keer bezwoer dat ik het tegen niemand mocht vertellen. Zijn vrienden mochten dit absoluut niet te weten komen! Ik zat jankend op de fiets naar huis en voelde me gebruikt en afgedankt.

Maar het meest schrijnende voorbeeld staat nog heel goed ik m'n geheugen gegrift. Ik was 18 en al meer dan een jaar verliefd op een man die 10 jaar ouder was, iemand uit mijn vriendengroep. Toen ik met mijn vrienden naar Spanje ging zou hij niet meegaan en ik besloot om hem een brief te schrijven waarin ik alles opbiechtte. Eenmaal in Spanje kreeg ik opeens bericht dat hij toch onverwacht zou komen! Ik was in de zevende hemel, want ik dacht echt dat hij voor mij naar Spanje kwam. Toen hij aankwam bleek al snel dat hij niet voor mij kwam. We hadden een gesprek waarin hij zei dat hij geveid was, maar dat hij mij echt te jong vond. Ik was natuurlijk erg verdrietig. Die avond kreeg ik een van de ergste opmerkingen uit mijn leven. Een jongen uit onze vriendengroep zei: "Maar Carina, had je nou echt gedacht dat hij op jóu verliefd kon worden?"

Ik krijg nog kippenvel als ik eraan terug denk. De betreffende man kreeg overigens diezelfde avond nog een vakantieliefde van 16 jaar oud, dus toen werd me ook duidelijk dat het helemaal niet om mijn leeftijd te doen was geweest. Een helse zomer !!!

Toch heb ik wel 3 langere relaties gehad voordat ik Erik ontmoette. Meestal ging de man in kwestie vreemd en liet ik dat toe, tot het moment dat ze me uiteindelijk definitief verlieten voor een ander. Ik had geen zelfrespect en vond dat ik misschien niet meer verdiende. Ik ben na een lange relatie in mijn eentje op reis geweest naar Australië en daar leerde ik pas echt om van mezelf te houden: daar kreeg ik zelfvertrouwen van. Voor het eerst was ik helemaal zelfstandig en het gaf me een enorme kick dat ik alleen zo'n grote reis kon maken. Bovendien had ik veel tijd om na te denken over mezelf, mijn leven en mijn relaties. Ik besloot om nooit meer zo afhankelijk van een man te worden. De vrijheid, zelfstandigheid en onafhankelijkheid van mijn reis bevielen me prima. Ik kwam als herboren terug thuis. Daarna stond ik echt open voor een ware liefde met wederzijds respect.

Toen ontmoette ik Erik. De rest is geschiedenis. Erik en ik zijn nu 9 jaar samen en we hebben een liefdevol huwelijk. Hij houdt onvoorwaardelijk van me, door dik en dun. Hij staat volledig achter mijn operatieavontuur en kijkt er naar uit dat ik gezonder en fitter wordt. Want hoewel hij me mooi vindt zoals ik nu ben, zou het nog leuker zijn als we samen met de kinderen een nog actiever leven kunnen leiden.



Ik hoop dat dit onze relatie alleen maar sterker zal maken, maar dat is niet vanzelfsprekend. Voor de mensen in Amerika is het scheidingspercentage 2 keer zo hoog als voor de rest van de bevolking. Dat komt omdat je als mens enorm verandert door deze ervaring, en veel mensen verlaten dan een relatie die al niet zo goed was. Wat dat betreft heb ik er wel vertrouwen in. Onze relatie staat als een huis, we zijn heel gelukkig met elkaar. Het enige wat nog kan is dat het nog beter wordt. Ik ben heel benieuwd hoe deze verandering invloed gaat hebben op onze relatie.

 **160 Kilo**

6. Paps heeft me overtuigd

Ik ben inmiddels 6 kilo afgevallen. Heel bewust met een voorbereidend dieet voor de operatie. Want de datum is bekend: op 15 november zal ik worden geopereerd. Als voorbereiding probeer ik zo fit en 'slank' mogelijk te zijn, om de risico's zoveel mogelijk te verkleinen.

Die risico's, dat was de reden dat ik ruim vijf jaar getwijfeld heb over het nemen van die beslissing! Maar mijn allereerste ervaring met bariatrisch (overgewicht) chirurgie was toen ik 17 jaar was. Ik werd naar Rotterdam doorverwezen voor een maagverkleining, maar dan een veel ouderwetser ingreep dan de huidige gastric bypass. Die arts wilde dat ik eerst 30 kilo af zou vallen om te bewijzen dat ik het wilde, en dan zou ik de operatie krijgen! Gedesillusioneerd droop ik af, want als ik 30 kilo moest afvallen op eigen kracht, dan had ik die operatie niet nodig!

Daarna heb ik er heel lang niet aan gedacht tot een jaar of 6 geleden. Ik hoorde er wat over op tv en toen begon de lange zoektocht naar informatie. Ik sprak met lotgenoten en deed interviews over dit onderwerp voor Mijn Geheim. Een geweldige manier om stiekem alles te kunnen vragen wat ik wilde weten, en zo hadden meer lezeressen iets aan al die informatie. Stuk voor stuk mooie verhalen met al even mooie foto's. Bijna iedereen die de operatie gekregen had zei: "Had ik het maar 10 jaar eerder gedaan!" Zelfs als ze allerlei problemen hadden gehad. Maar de enge verhalen over complicaties en zelfs sterfgevallen bleven bij me hangen.

Ik besloot dus dat het niets voor mij was: veel te rigoureuus! Ik moest het toch verdorie zonder operatie kunnen? Dus begon ik weer aan een dieet, poging nummer 384.996. En dat dieet ging na een paar maanden weer de mist in, net zoals al die 384.995 pogingen daar voor. Ik kwam alle verloren kilo's weer aan plus een paar bonuskilo's en ik voelde me slechter dan ooit. Zou zo'n operatie dan toch niet wat voor mij zijn?

Zo begon de hele cirkel weer van voren af aan: lezen, onderzoeken, twijfelen, bang zijn en toch maar weer een laatste poging doen. Dit keer écht de laatste! Ik begreep dat die operatie een uitstekend hulpmiddel was

voor mensen die het echt niet zonder konden, Maar daar hoorde ik toch niet bij. Toch? Ik bleef dus maar lijnpogingen doen. Ondertussen werd de kinderwens van Erik en mij heel sterk. In 2006 kregen we ons eerste kindje, Brent. Dus het lijnen kwam op de tweede plaats.



Toen mijn vader in die tijd ernstig ziek werd, kwam er helemaal niks van lijnen terecht. Hij bleek long- en keelkanker te hebben, dat zetten ons leven helemaal op z'n kop. De operatieplannen verdwenen weer in de koelkast, alle energie ging uit naar het steunen van mijn ouders, zoveel als we konden. Bovendien werd ook nog onze tweede zoon, Vince, geboren. Het was toen echt niet de juiste tijd voor een operatie.

Inmiddels is mijn paps al vier jaar ziek, waarvan anderhalf jaar terminaal, maar gelukkig gaat het nog steeds redelijk met hem. En hoewel ik het al een paar jaar heb uitgesteld vanwege zijn ziekte, was het juist een gesprek met hem in mei van dit jaar dat me over de streep trok. Ik was de 20 kilo die ik vorige zomer verloren was alweer ruim aangekomen en voelde me

miserabel. Ik wist dat ik moest toegeven dat het me niet zou lukken zonder hulp. Nu niet, en hoogstwaarschijnlijk nooit. Ik praatte er met mijn vader over en hij vond dat ik ervoor moest gaan. En wel nú! Niet meer wachten, hij zou het juist erg fijn vinden om nog mee te maken dat ik iets aan mijn gezondheid ging doen.

Na ons gesprek belde ik direct met de artspraktijk waar ik naartoe wilde en maakte een afspraak voor een voorlichtingsbijeenkomst. Zou ik het deze keer echt gaan doorzetten, was de beslissing nu echt genomen?

Nu ga ik over een paar weken toch echt onder het mes! Ik ben nog steeds erg bang voor de complicaties, maar ik ben nog veel banger om de rest van mijn leven zo dik en ongezond te blijven.

 **160 Kilo**

7. De datum!

Zoals ik al vertelde heeft het me 5 jaar, veel twijfels en angsten en een heleboel onderzoek gekost om tot de beslissing te komen dat ik voor een gastric bypass wilde gaan. Toen de kogel dan ook eenmaal door de kerk was, wilde ik het liefst de volgende dag al aan de beurt zijn! Ik ben al zo bang en zenuwachtig, en als ik nog eens heel lang zou moeten wachten, zou ik me vast weer gaan bedenken. Gelukkig heb ik een arts uitgekozen bij wie het proces heel snel gaat. Toen ik eind mei belde, kon ik in juni al voor een informatiebijeenkomst komen en ik zou in september al geopereerd worden! In Nederland is het zo dat een WLS (weight loss surgery) in begrepen zit in het basispakket van de zorgverzekeraar, mits je aan een aantal voorwaarden voldoet. Je BMI (body mass index) moet hoger zijn dan 40, of hoger dan 35 met ernstige klachten, zoals bijvoorbeeld diabetes of slaap-apneu. Nou, met 166 kilo zat ik op een BMI van 56.1, oftewel Super Morbide Obesitas. Klinkt erg hè? Dat is het ook! Verder is het een vereiste dat je in het verleden geprobeerd hebt om langdurig af te vallen. En ook op dit gebied heb ik genoeg bewijs dat ik alles heb geprobeerd. Goedkeuring krijgen van de verzekering zou dus geen probleem zijn. Nu moest ik alleen nog door de screening van mijn arts komen.

Ik ging met mijn moeder in juni naar de informatiebijeenkomst en daarna kon ik me gelijk opgeven voor een screening. Dat kon meteen al drie weken later, en waarschijnlijk zou ik begin september geholpen worden. Dat ging lekker snel!

De screening gaat bij elk ziekenhuis anders: sommigen maken hiervoor gebruik van een externe partij die de screening en nazorg op zich neemt. Maar mijn arts heeft zelf een kliniek opgezet waar alles bij elkaar zit. Op de dag van de screening word gezien door een diëtiste, een psychologe, een obesitas-verpleegkundige en door de chirurg zelf. Samen beslissen ze dan of je in aanmerking komt en welke operatie voor jou het beste is. En dan wordt direct de datum voor de operatie ingepland. Lekker efficiënt dus, je hoeft vijf keer naar de kliniek te komen.

Ik was begin juli aan de beurt voor de screening en ik was best heel zenuwachtig. Je moet toch afwachten of al die mensen vinden dat je in aanmerking komt. En als dat zo was zou ik meteen de datum te horen krijgen. Het was dan ook een flinke tegenvaller toen we aankwamen bij de kliniek. Mijn chirurg was die nacht heel ziek geworden! Ik kreeg dus geen screening en het zou nog wel een paar maanden kunnen duren voor hij weer op de been zou zijn. In plaats van een operatiedatum in september, kreeg ik nu een datum voor de screening in september. Dat was natuurlijk een tegenvaller, maar het ergste was het voor de dokter zelf!

Gelukkig is hij weer opgeknapt en kon ik in september dan eindelijk aan mijn screening beginnen. Ik had gesprekken waarin ik heel eerlijk vertelde over hoeveel ik at, hoe ik me voelde en waarom ik dit wilde. Ik werd door de mangel gehaald bij de diëtiste en de psycholoog en ik had met de chirurg een boeiend gesprek over welke operatie nu voor mij de beste was. Hij wist gelukkig mijn angsten voor een groot deel weg te nemen. Maar het beste moment was natuurlijk toen hij zijn agenda pakte voor de definitieve datum. “Ik moet eerst nog werk inhalen van de tijd dat ik ziek was, maar over twee maanden bent u aan de beurt, komt 15 november u goed uit?” Ik moest gelijk door naar de afdeling opname om me in te laten schrijven en binnen een uur had ik een hartfilmpje, een longonderzoek, een bloedonderzoek en een tripje naar de apotheek achter de rug. Alles ging heel vlot en efficiënt, en ik kreeg nog het dringende advies mee om zoveel mogelijk af te vallen, dat zou de operatie vergemakkelijken. Blij liep ik het ziekenhuis uit met een tas vol medicijnen en papieren.

Nu weet ik dus de datum. De dag dat ik opnieuw geboren word, de dag dat ik een nieuwe kans krijg. Drie weken voor mijn 33ste verjaardag: een mooier cadeau kan ik mezelf niet geven.

 **160 Kilo**

8. Gastric watte?

Als ik aan iemand vertel dat ik een Gastric Bypass krijg, dan weet bijna niemand waar ik het over heb. Ik zeg dus meestal maar dat het een maagverkleining is, waarbij ook de darm een stukje wordt omgeleid.

Er zijn verschillende soorten operaties om gewicht te verliezen, waarvan het maarbandje en de maagverkleining de bekendste zijn. De gastric bypass is wat ingewikkelder, maar het is ook de operatie die het meest wordt uitgevoerd in de wereld van WLS (weight loss surgery)!

Gastric bypass is een operatie waarbij de maag wordt verkleind en het spijsverteringskanaal wordt omgelegd. Letterlijk betekend de term: omzeilen van de maag. De maag wordt verkleind, soms tot slechts 10 % van zijn oorspronkelijke omvang, en verder op de dunne darm aangesloten. Je houdt dus maar een heel klein maagje over; van formaat rugbybal gaat het naar formaat ei. Je kunt dus veel minder eten, Maar doordat ook een deel van je darmen wordt 'overgeslagen', neem je ook minder voedingsstoffen op in je lichaam. Het resultaat is dat je snel afvalt, maar ook dat je minder vitaminen binnenkrijgt. Daarom moet je als patiënt je leven lang extra vitaminen en calcium slikken, en vaak je bloed laten controleren op tekorten.

Een ander verschijnsel van de bypass is dat je voeding redelijk snel en onverteerd in de dunne darm terecht komt. Als daar voeding in komt die rijk is aan vet of suiker kun je last krijgen van het zogenaamde Dumping Syndroom: je wordt dan ineens heel ziek en zweterig en je bent soms zo beroerd dat je echt een half uur moet gaan liggen! Als je dit krijgt laat je het snoepen wel, het is net of je een kleine suikerpolitie ingebouwd hebt gekregen! Niet iedereen heeft hier last van, maar het komt wel vaak voor.

Verder moet ik me als bypass-patiënt dus gaan houden aan bepaalde leefregels. Vitaminen slikken en bloedonderzoek heb ik al genoemd evenals Het vermijden van veel suikers en vetten. Daarnaast is het erg belangrijk dat je veel gezonde eiwitten eet. De eiwitten worden ook voor een deel niet meer opgenomen door je darmen, maar ze zijn wel de bouwstoffen van het lichaam! Dus na de operatie eet je altijd eerst en voornamelijk eiwitten, zoals vlees, kaas, ei, vis, yoghurt et cetera. Daarbij eet je groenten en fruit.

En als er dan nog wat ruimte over is, dan komen pas de boterhammen, aardappelen en pasta's. Daar zal ik niet zo veel moeite mee hebben denk ik. Er zijn zo veel lekkere hapjes en maaltijden met eiwitten.

De leefregel waar ik wel veel moeite ga krijgen, is dat je niet mag drinken tijdens het eten en tot 30 minuten erna. Ik ben echt een dorstig persoon! Toch is het erg belangrijk, want als je dan wel gaat drinken spoel je het eten weg uit je kleine maagje, waardoor je snel weer honger hebt. Bovendien kun je het maagje dan weer uitrekken omdat je te vol zit. Ik moet dat dus per direct afleren, maar dat valt me nog niet mee.

En tot slot, maar dat spreekt haast voor zichzelf, moet je ook genoeg water drinken en veel gaan bewegen. Lekker sporten en hopelijk ook gewoon meer actief zijn in het dagelijkse leven. Dat helpt met gewicht verliezen én met het op gewicht te blijven! Want ook met deze operatie moet je gewoon de rest van je leven veel bewegen en gezonde keuzes maken, anders kun je alles weer aankomen. En dat zou toch erg zonde zijn na al die moeite.

De operatie is niet zonder risico's; gemiddeld overlijdt 1 op de 200 patiënten, en een aantal krijgt vroeg of laat te maken met complicaties. Bovendien valt bij veel mensen aardig wat haar uit in het eerste half jaar omdat je weinig voedingsstoffen binnen krijgt. En aan het einde van het afvallen lijkt je lijf net een gesmolten kaas door al het overvloedig vel. Dat heb ik er voor over. Het haar groeit wel weer terug aan en voor dat vel kun je naar de plastisch chirurg. Ik wil alleen maar duidelijk maken met al deze leefregels en gevolgen, dat een gastric bypass nou niet bepaald een 'gemakkelijke oplossing' Dik blijven is makkelijker en minder eng. Ik spring dus in het diepe met mijn neus dicht en mijn ogen wagenwijd open.

Kom maar op ! Ik ga er het beste van maken!

 **159 Kilo**

9. Goodbye Tour

Je hebt van die mensen die dansend naar de operatiekamer gaan, zo blij zijn ze dat ze eindelijk hun maagverkleining krijgen. Ik ben zeker niet zo iemand, ik ben behoorlijk zenuwachtig voor het hele gebeuren en ook voor het leven daarna. Ik denk wel eens dat ze mij op de ochtend van de operatie maar beter een heel erg goed middeltje kunnen geven om te zorgen dat ik niet op het laatste moment gillend wegren!

Natuurlijk, je doet het maar met één reden. Als ik denk aan de volgende zomervakantie, dan hoop ik dat ik rond de 100 kilo weeg, rondloop met leuke jurkjes aan, kan slapen in de vouwwagen zonder bang te zijn dat-ie instort en lekker kan rennen en spelen met de kinderen op het strand.... Daar kijk ik alleen maar naar uit! Maar er is altijd een gevoel van weemoed als ik denk aan mijn toekomstige (slanke) leven en dat heeft te maken met eten.

Die vakantie bijvoorbeeld, ik kan bij voorbaat al heimwee hebben naar dat glas sangria. Ten eerste is het veel te zoet en word ik er misschien ziek van, ten tweede is het beter om weinig alcohol te drinken, zeker het eerste jaar na de operatie. Je bent ook veel sneller dronken omdat de alcohol direct je dunne darm inloopt, en er is een gevaar dat iemand z'n eetverslaving gaat vervangen door een gemakkelijke alcoholverslaving.

Niet alleen de sangria ga ik missen, ook het ijsje als we op de boulevard wandelen. O, en die heerlijke gefrituurde tapas! Vakanties draaien bij mij om lekker eten en drinken, en dat zal heel vreemd zijn als dat anders moet. Niet alleen vakanties trouwens, ook verjaardagen, weekenden en feestdagen staan bij mij in het teken van eten.

Nu ik me aan het voorbereiden ben op de operatie, denk ik regelmatig: oh, dat mag ik straks ook niet meer eten... En daar kan ik soms echt verdrietig van zijn, hoe stom dat ook klinkt. Het is toch afscheid nemen van mijn goede vriend Chocola, en de rest van mijn uitgebreide vriendenkring.

Dus om dat afscheid een officieel tint je te geven, heb ik bedacht dat ik een Carina Goodbye Tour moet houden. Ik heb een lijstje in mijn hoofd

van de lekkerste dingen en de beste restaurants. Tijdens mijn Goodbye Tour wil ik van die dingen nog één keer intens genieten, maar wil zonder mezelf helemaal vol te vreten. Het doel is nog steeds om wat afgevallen te zijn voor de operatie, en dat lukt wel aardig. Maar ik kan niet het ziekenhuis ingaan zonder me een laatste keer tegood te doen aan bepaalde lekkernijen. Van goede vrienden neem je behoorlijk afscheid !



Zo at ik gisteren, waarschijnlijk voor het laatst, zo'n echte Amerikaanse bezorgpizza. Ik heb mijn ogen gesloten en van elke goddelijke hap genoten! Mijn moeder zei: "Kun je straks dan geen pizza meer eten?" Misschien wel. Maar zeker de eerste tijd moet je dat gewoon niet doen. Afijn, ik heb er van genoten en de pizza doorgestreept op mijn lijst.

10. Achtbaan

Ook heb ik de verjaardagstaart al van mijn lijst af kunnen strepen. Pas at ik bij mijn nichtje een heerlijk stuk marsepein-slagroomtaart en bij het laatste stukje verzuchtte ik: “Goodbye taart...”

Ik heb ook niet zomaar alles op het lijstje staan. Alleen dingen die ik echt bijzonder of speciaal vind. Er zijn wel 50 restaurants waar ik nog eens wil eten, maar welke is nou echt de allerlekkerste, degene waar ik beslist voor de operatie nog een keer heen wil? Dat blijkt de kleine Griek in Roosendaal te zijn. Vlak voor ik aan mijn twee weken vloeibaar voor de operatie moet beginnen, ga ik daar nog één keer uit eten! Ja, natuurlijk kan ik daar over een jaar best weer eens eten, maar geen 3 gangen. Dan blijft het waarschijnlijk bij een klein voorgerechtje. Dus: dit restaurant moet op mijn Goodbye Tour lijst. Net als een bakje Ben en Jerry's ijs, chocolade, pepernoten en een frikandel speciaal. Ik zal er van genieten de komende tijd, terwijl ik verder gezonder probeer te eten om af te vallen.

Goodbye, lekkere dingen. Misschien ooit tot ziens. Maar we zullen nooit meer zulke vrienden worden als nu...

 **160 Kilo**

Op het moment dat ik dit schrijf, is de operatie nog maar een paar weken van me verwijderd. Ik ben bezig met een soort pre-dieet om wat kilo's af te vallen. Dat lukt me aardig, tussen alle Goodbye Tour etentjes door. Ik ben inmiddels 9 kilo afgevallen, maar eerlijk gezegd merk ik daar nog niet echt veel van. Met mijn gewicht is dan natuurlijk maar een heel klein topje van de ijsberg!

De laatste 2 weken voor de operatie moet ik een vloeibaar, eiwitrijk dieet volgen. Dat zorgt ervoor dat mijn lever zal krimpen, want hoe kleiner de lever, hoe beter de dokter overal bij kan straks, dus dat is erg belangrijk. Het afvallen is een belangrijk deel van de voorbereiding op de operatie.

Verder probeer ik me mentaal voor te bereiden op wat komen gaat, maar dat is nog niet zo eenvoudig. Het lijkt wel alsof ik in een achtbaan zit die op dit moment heel langzaam omhoog getakeld wordt naar het beginpunt: de operatie. Ik ben hartstikke misselijk en bang voor wat er komen gaat, want ik weer niet hoe diep de val is en hoeveel loopings er gaan komen. Maar tegelijkertijd vind ik het ook reuze spannend om deze rit van mijn leven te gaan maken!

De ene dag ben ik letterlijk ziek van de spanning en kan ik alleen maar huilen. Dan ben ik erg bang en emotioneel, niet alleen voor de ingreep maar juist ook voor de ingrijpende manier waarop mijn leven daarna voorgoed veranderd is. Op zo'n dag denk ik alleen maar aan mogelijke complicaties en problemen.

Maar de dag erna schijnt meestal de zon weer en heb ik echt zin in het hele gebeuren. Dan ben ik ervan overtuigd dat ik het aankan. En er genoeg over geleerd heb om er een zo groot mogelijk succes van te maken. Op die dagen zou ik het liefst per direct onder het mes gaan, om maar te kunnen beginnen met dat spannende, nieuwe leven. Het is erg vermoeiend om zulke wisselende emoties te hebben, maar het hoort er allemaal bij.

Gelukkig heb ik op beide momenten heel veel steun aan Erik, maar ook aan mijn familie en vrienden. Ze staan vierkant achter me en denken mee over hoe het straks allemaal zal gaan. Ik bof maar met al die hulp, en ook op allerlei positieve reacties die ik van allerlei mensen krijg op het nieuws dat ik geopereerd ga worden, ik heb nog geen enkele negatieve of twijfelachtig reactie gehoord. Ook via deze column die ik schrijf heb ik al van zoveel lezeressen lieve mails gehad om te zeggen dat ze me steunen en dat ze mijn verhaal mooi vinden om te volgen: Dank je wel allemaal daarvoor, dat geeft me moed! En dan weet ik weer dat ik niet voor niets zo open en eerlijk ben.

Ook mijn kinderen heb ik inmiddels verteld wat er gaat gebeuren: mama krijgt een operatie, waarbij de dokter mama's maagje beter maakt. Daardoor kan mama minder eten en gaat ze dunner worden. De eerste keer dat ik dit vertelde, vond Brent, 4 jaar oud, het maar niks. Hij klampte zijn armpjes om mijn middel (voor zover hij dat kan natuurlijk) en zei: "Maar mama, ik wil niet dat je dunner wordt, ik wil dat je zo blijft..." Hij is net als zijn moeder bang voor het onbekende. Maar toen ik uitlegde dat ik dan veel beter kon rennen en spelen, vond hij het toch wel een goed idee.

"Gaan we dan samen een keertje waterfietsen?" vroeg hij hoopvol en mijn hart brak. Afgelopen zomer heeft hij er meerdere keren om gevraagd, maar telkens ging het niet door omdat Erik er niet bij was. En ik ga echt niet met dit figuur op een waterfiets zitten, dat is vragen om problemen.

"Jazeker!" beloofde ik hem, "we gaan waterfietsen, rolschaatsen, van de glijbaan af en wat je maar wilt". Brent was tevreden met het antwoord en huppelde weg. Kinderen vergeten alles snel en ze zijn er dan ook niet echt mee bezig. Ik hou mezelf regelmatig voor dat dit ook een van de redenen is dat ik het doe: om gewoon te kunnen waterfietsen met mijn kinderen.

Daar heb ik al die enge afdalingen en loopings wel voor over...

 **157 Kilo**



Carina (48) leed haar hele leven aan morbide obesitas. Vijftien jaar geleden besloot zij, na jaren van twijfel en intensief onderzoek, om een maagverkleining te ondergaan. In 2010 kreeg zij een gastric bypass en daarmee begon voor deze moeder van twee een nieuw leven – met alle bijbehorende hoogte- en dieptepunten.

Haar gedachten, ervaringen en veranderingen heeft Carina in het eerste jaar na haar operatie vastgelegd in wekelijkse columns voor een Nederlands vrouwenmagazine. In dit boek heeft de auteur deze columns gebundeld en beschrijft zij op een zeer openhartige manier hoe het haar is vergaan na het verschijnen ervan. Ze benoemt haar nederlagen en teleurstellingen even onverbloemd als haar persoonlijke triomfen en geluksmomenten. Over haar hernieuwde gewichtstoename schrijft zij net zo eerlijk als over haar onvermoeibare inzet om opnieuw af te vallen.

Bij het lezen van dit verfrissend eerlijke verhaal zal vermoedelijk geen oog droog blijven, want het is geschreven met veel toewijding en (mee)gevoel voor haar vele lotgenoten.