



Carina's Reis

DEEL 3: NA DE OPERATIE



Carina van Overveld

Voorwoord

Beste lezer,

Welkom bij het derde deel van mijn persoonlijke reis na mijn maagverkleining.

De operatie ligt inmiddels achter me. De eerste kilo's zijn verdwenen, maar nu begint misschien wel het belangrijkste deel: het leven daarna. Want een maagverkleining verandert niet alleen je lichaam – ook je dagelijks leven, je gewoontes en de manier waarop je naar jezelf kijkt veranderen mee.

In deze blogs neem ik je mee in mijn eerste jaar na de operatie. Over de grote successen op de weegschaal, maar vooral over de vele kleine overwinningen die minstens zo bijzonder zijn: kleding passen in een kleinere maat, meer energie hebben, nieuwe dingen durven doen en stap voor stap het gevoel krijgen dat je je leven terugwint.

Natuurlijk verliep niet alles vanzelf. Ook twijfels, onzekerheden en tegenslagen maakten deel uit van mijn reis. Juist daardoor heb ik geleerd dat echte verandering geen rechte lijn is, maar een proces met hoogte- en dieptepunten.

Ik hoop dat je jezelf in mijn verhalen herkent, er moed uit haalt of gewoon geniet van een paar fijne leesmomenen.

Veel leesplezier!

Liefs,
Carina van Overveld

deel 3: na de operatie

21. Wat eet ik?	6
22. Luxeprobleem	8
23. Onopvallend	11
24. Verzorging	14
25. Vals spel	17
26. Veranderingen	19
27. Lotgenoten	21
28. Nadelen	23
29. Emoties	26
30. Vakantie	28
31. Blijvend?	31
32. Plateau	33
33. Hoera, ik heb obesitas!	35
34. Dag Ulla!	37
35. Sporten	40
36. Klapstoelvreugde	43
37. Playtime!	46
38. Een half jaar	49
39. Eenhoorns en regenbogen?	52

TEIL 3

na de operatie

21. Wat eet ik?

De vraag die me het meest gesteld wordt de laatste tijd is: “Wat eet jij?” Iedereen weet dat ik de operatie gehad heb, iedereen ziet dat het gewicht eraf vliegt en dat ik me goed voel. Maar ze willen wel graag weten wat ik nu kan eten. Veel mensen kennen horrorverhalen over maagverkleiningen: patiënten die alleen maar sla kunnen eten of die alsmaar overgeven. Maar bij mij gaat het gewoon heel erg lekker!

Ik eet eigenlijk alles. Natuurlijk heb ik voor mezelf wel regels gesteld: zo eet ik suikervrij en geen gefrituurd eten of fastfood. Dat is een bewuste keuze. Binnen 1 jaar na de operatie moet je meeste kilo's kwijtraken en daar wil ik het maximale resultaat in halen. Als ik op gewicht ben, dan zie ik wel verder.

Dat levert wel eens moeilijke situaties op, hoor. Als mijn gezin een enkele keer frietjes of pizza eet, dan kruipt die heerlijke geur mijn neusgaten in. En dan moet ik me beheersen om niet een stukje uit de handen van mijn zoontjes te grissen. Ik weet nog goed hoe friet smaakt: knapperig en warm, zout en troostend. En pizza? Laten we daar maar niet over beginnen! Een van mijn maaltijden op mijn 'Goodbye Tour' was een hele Amerikaanse pizza. Als ik mijn ogen dicht doe weet ik nog precies hoe die smaakte. Een hele pizza, hoe is het toch mogelijk???

Toch hou ik het vol, omdat ik het belangrijk vind om het komende jaar goede gewoontes aan te leren en zoveel mogelijk af te vallen. Bovendien kan ik momenteel nog maar zo weinig eten, dat het zonde zou zijn om de weinige ruimte in mijn maagje op te vullen met slechte dingen. Ik heb die ruimte hard nodig voor gezonde dingen. Dus als mijn gezin iets lekkers eet, dan maak ik mijn eigen gezonde prutje klaar en negeer ik de geur van friet of pizza.

Binnen die door mij gestelde regels eet ik dus eigenlijk verder alles. Ik heb allerlei groenten en fruit geprobeerd en ook allerlei vleessoorten zijn de revue gepasseerd. Niets blijft steken, zoals je wel eens hoort, en bijna niks dat ik niet kan verdragen. Pittig eten, kruidig eten, allemaal geen probleem.

Ik heb nog nooit overgegeven en ben maar een keer of twee een beetje beroerd geweest na het eten: de laatste keer na gegratineerde witlof met ham-en-kaassaus. Misschien toch te vet of te veel of te snel gegeten, aangezien ik het erg lekker vond. Even een half uurtje buikpijn en misselijk en toen was het over.

Veel mensen met een 'gastric bypass' worden lactose-intolerant, maar daar heb ik gelukkig geen last van! Mijn melk en yoghurt kan ik nog net zo goed verdragen als voorheen. Ze zijn zelfs een dagelijks onderdeel van mijn huidige eetpatroon.

Ik begon de dag vroeger altijd met een bak melk met cornflakes, en liefst met chocolade spul. Tegenwoordig eet ik 's morgens melk met eiwitpoeder, als een soort shake. Of Optimel kwark met eiwitpoeder. Na een uurtje moet ik aan de slag om water te drinken, anders kom ik niet aan mijn vocht. De lunch bestaat uit een beetje salade met kip, ei of fetakaas. Of wat crackers met filet americain en smeerkaas, en soms ook een kom soep.

Voor het diner kan ik gewoon met mijn gezin mee-eten. Als ik aardappelen, groenten en vlees voor hen maak, eet ik alleen wat vlees en groenten; aardappelen nemen te veel ruimte in. Bij macaroni of spaghetti eet ik alleen het vlees en de saus. Maar ik eet gewoon met de pot mee en hoef niet apart te koken gelukkig! Qua hoeveelheid ongeveer een puddingschaaltje vol. En als snackje eet ik bijvoorbeeld een stukje kaas of wat schijfjes komkommer met preparé of eisalade. Allemaal best normaal dus. En het beste is: ik heb helemaal geen honger! Dat gapende gat van vroeger is weg. Ik moet mezelf er soms aan herinneren om te eten en zodra ik een paar happen op heb zit ik vol. Ik mis het dus niet echt dat ik niet zoveel kan eten.

En dat knapperige frietje? Slanker zijn en afvallen smaakt veel lekkerder dan friet!...

 134 Kilo

22. Luxeprobleem

Zoals je kunt zien gaat het momenteel erg hard met afvallen. December was een rotmaand waarin ik aankwam en moeizaam weer wat afviel, en het is nog maar een week of 3 geleden dat ik eindelijk onder de 140 kilo kwam. Het was dan ook geheel onverwacht dat de afgelopen 3 weken het gewicht eraf is gevlogen! Ik weeg nu 131 kilo en ben 35 kilo kwijt. De mijlpalen volgen elkaar deze maand razendsnel op!

Natuurlijk is dat een heerlijk gevoel. Wat zeg ik? Een fantástisch gevoel! Na zo'n moeizame start ben ik nu hard op weg naar een tweecijferig gewicht en ik heb de hoop dat dit binnen een half jaar gaat gebeuren.

Als iemand op het werk vraagt hoeveel ik nu ben afgevallen, vergis ik me vaak. "30 kilo", zeg ik dan automatisch. "O nee, wacht, het is nu 32 kilo!" Een hoop complimenten en verbaasde knikjes zijn dan mijn deel. Pas zat ik met iemand te praten over de operatie en zei vertelde mij dat ze 136 kilo woog. Eerst knikte ik alleen maar. Tot er opeens een lichtje ging branden. Lampje? Zeg maar zo'n spotlight van een voetbalstadion! Verdraaid: ik weeg minder dan die mevrouw! Dat kan toch niet? Zij is een spontane, leuke vrouw waarvan ik altijd dacht: als ik eens zo ver kan komen dan was ik al een heel eind. En nu wás ik zover, maar in mijn hoofd was ik nog steeds veel dikker dan zij. Voor het eerst van mijn leven was ik nu eens niet de zwaarste persoon in de kamer. Natuurlijk maakt het niet uit of iemand nu 4 kilo meer of minder weegt dan ik, het gaat immers om het innerlijk en om je uitstraling. Maar het was gewoon een heel bizar gevoel om nu eens niet de zwaarste te zijn. Ik ben al heel mijn leven de dikste overal: Op de basisschool was ik al zwaarder dan sommige leraren en op de middelbare school was ik ook de topper qua gewicht. Zo ook op de universiteit, op mijn werk, binnen mijn gezin, enzovoort. Dit was een soort wauw-momentje. Niet omdat ik me verkneukelde ten opzichte van mijn kennis, maar omdat ik zo blij was dat ik binnen bereik van de 'normale mensen' kom. De freakshow is ten einde!

Het snelle afvallen is zo erg leuk, maar er zitten ook wat nadelen aan. Dat zijn natuurlijk luxeproblemen, Maar ze kunnen wel frustrerend zijn. Als ik in de spiegel kijk. zie ik de gevolgen van min 35 kilo in ruim 3 maanden duidelijk aan mijn lichaam. Alles begint nu al te hangen, Ik heb er ook op gerekend dat ik straks met een boel overtollig vel blijf zitten en dat er wellicht plastische chirurgie aan te pas moet komen. Maar ik had niet verwacht dat ik dat nu al zou zien, Mijn buik hangt behoorlijk en het vel zit los; ik kan het zo opscheppen met mijn handen. Hetzelfde geldt voor mijn bovenbenen, mijn billen en jammer genoeg ook voor mijn borsten. En dan kijk ik nog maar niet te veel naar mijn armen, waar ik serieuze vleugels krijg. Tijd voor corrigerend ondergoed dus! Ik smeer me heel goed in en misschien dat mijn lichaam ook tijd nodig heeft om te krimpen.

Een tweede luxeprobleem is dat ik enorm snel door mijn kleding heen ga! Ik heb 2 weken geleden een flinke stapel te grote kleding klaargelegd om te verkopen op Marktplaats. Ik heb toen veel broeken in de laten hangen die bijna pasten. Deze week had ik zin om een spijkerbroek aan te doen en ik dacht: die zullen inmiddels wel passen. Wat bleek? De broek zakte gewoon af, ik heb die maat overgeslagen zonder dat ik de broeken ooit gedragen heb! Hopla, weer wat kleding op de stapel! Gelukkig ben ik door familie en vrienden voorzien van zakken vol kleding, van maat 48 tot 54, dus ik kan nog een half jaar vooruit. En zeg nou zelf: van alle problemen die ik kan hebben is dit toch wel de allerleukste!...

 **131 Kilo**

23. Onopvallend



Misschien vreemd, maar ik val het liefst niet op. De meeste mensen willen juist opvallen en bijzonder zijn. Natuurlijk wil ik dat ook wel op bepaalde vlakken, maar als op mijn lichaam aankomt wil ik het liefst onopvallend zijn. Normaal. Dat is een diepe wens van mij, al sinds mijn tiener tijd.

Als puber met obesitas was ik allesbehalve onopvallend en normaal; obesitas was toen nog niet zo aanwezig in de maatschappij als nu, en ik was vrijwel de enige dikkerd op school. Opvallen in je tienertijd is al een drama, laat staan als het negatief opvallen is. Ik kon niet door de gang lopen of er werd achter mijn rug om gelachen. Op school was ik niet veilig, maar op straat of in de discotheek helemaal niet. Daar stootten mensen elkaar aan om elkaar te wijzen op die olifant die daar liep.

Ik herinner me heel levendig een keer in de discotheek. Ik was lekker aan het dansen en opeens kwam er een jongen naar me toe die zei: "Oprotten hier, jij bent veel te vet en te lelijk om op de dansvloer te staan!" Zijn vrienden stonden gierend van het lachen achter hem. Dat was de laatste keer dat ik ooit ben uitgegaan. Ik, een liefhebber van muziek en dansen, en een fervente carnavaller, heb het daarna heel lang afgezworen. Want als mensen uitgaan - en zeker als ze carnaval vieren - dan worden ze dronken en dan vinden ze het nóg grappiger om iemand uit te lachen. Ik ben nu 33 jaar en nog steeds 'bang' voor een groep jongeren of voor dronken mensen. Hoe sneu is dat?

Afijn, als je wat ouder wordt en eenmaal kinderen hebt, dan verlies je de interesse van pestkoppen en idioten op straat. Middelbare dikke vrouw, niet de moeite waard om echt uit te lachen. Maar het elkaar aanstoten bleef, zeker in groepjes. Moet je daar kijken, die is echt monsterlijk vet! En dan niet zoals mijn zoontje Brent alles tegenwoordig 'vet' vindt! Wijzen, fluisteren, lachen; het kwam nog steeds af en toe voor, en niet alleen van jongeren.

Alleen ben ik nu zelf veranderd. Vroeger kroop ik helemaal in mijn schulp en liep rond met gebogen hoofd. De laatste jaren word ik alleen maar heel boos en opstandig. Dan schreeuw ik ze iets kwaads toe wat meestal nog meer gelach oplevert.



Inmiddels weeg ik 35 kilo minder en ben ik naar een concert geweest van De Vrienden van Amstel Live. We hadden een arrangement met eten erbij en het was erg druk op het plein waar dat allemaal plaatsvond. Ik had heerlijk een klein stukje biefstuk op en 3 frietjes - mijn eerste frietjes in 3 maanden tijd! - en was voldaan. Ik moest naar het toilet en liep door de zaal er naar toe. En terwijl ik daar liep, draaiend en kerend om door de mensenmassa heen te komen, besepte ik ineens: ik bots niet meer de hele tijd tegen mensen aan en kan er makkelijker doorkomen. Maar belangrijker: ik val niet meer zo op! Ik ben nog steeds veel dikker dan de gemiddelde vrouw, maar niemand keek echt op of om van mijn verschijning. Ik kwam helemaal trots bij het toilet aan!

Het verbaast me zo dat je met nog maar 35 kilo gewichtsverlies toch al zulke enorme verschillen krijgt in hoe je eruit ziet en hoe je jezelf voelt en gedraagt. Weer een kleine overwinning voor Carina, maar wel een heel belangrijke!

De rest van de avond heb ik genoten van het geweldige concert, maar misschien nog wel meer van het feit dat ik me enigszins 'normaal' begon te voelen. Even niet de angst om uitgelachen te worden en mezelf niet ingehouden om maar niet op te vallen. Nee, ik heb staan dansen en springen en de longen uit m'n lijf geschreeuwd. En het allerbeste: dit is nog maar het begin, ik ben van plan om nog veel normaler en onopvallender te worden!...

 **131 Kilo**

24. Verzorging

Dikke mensen zijn slonzen. Dat is een erg hardnekkig vooroordeel. Iedereen kent wel een dikkerd - of dunnerd! - die echt niet aan persoonlijke verzorging doet. Er zijn inderdaad mensen die door het overgewicht ongelukkig zijn en het niet meer de moeite waard vinden om zichzelf goed te verzorgen. En vooral als een dik persoon zich niet goed verzorgt, ga je dat zien en ruiken! Gelukkig geldt dit vooroordeel níét voor het overgrote deel van de dikkere mensen, die soms juist extra hun best doen om zich goed te verzorgen en leuk te kleden.



Ik was 36 kilo geleden ook een type dat erg snel zweette en ik moest er echt op letten dat ik deodorant bij me had om een paar keer per dag te gebruiken, zeker in de zomer. Kleding kon ik nooit meer dan één dag aan. Ik moest mijn haar elke dag wassen, anders werd het vet. Ik wilde vooral vermijden dat ik voor een Ma Flodder werd aangezien. Hygiëne vond ik erg belangrijk!

Maar er was ook een deel verzorging dat ik al had opgegeven. Ik droeg het liefst zwarte wijde kleding om niet op te vallen en om alles weg te moffelen. Alsof je een doek om een olifant gooit, zinloos! En waarom moeite te doen om mezelf op te maken? Ik zag er al niet geweldig uit en ik had het idee dat make-up toch niet zou helpen. En mijn haar? Altijd een makkelijk kapsel. gewoon douchen en klaar, geen föhn en geen styling. Heeft toch geen nut met mijn bolle kop. Kortom: ik was geen Ma Flodder maar ook geen 'Miss Big & Beautiful'. Nu merk ik dat er langzaam iets verandert. Kon het me eerst niet zoveel schelen hoe ik eruitzag, tegenwoordig vind ik kleding een accessoires steeds belangrijker. geen wijde, altijd zwarte kleding meer, maar juist vrolijke en meer aansluitende modelletjes. Geen herenschoenen maat 43 meer, maar gewoon mijn zwarte laarzen met een leuke legging. En ook in make-up begin ik wat interesse te krijgen.

Toen we vorige week naar dat concert gingen, heb ik een poging gedaan om mezelf op te maken. met de oude make-updoos die ik 10 jaar geleden eens van Erik heb gekregen. dat was dus echt oude rommel, en ik merk dat ik ook geen benul heb van hoe je jezelf op hoort te maken. Help! Zijn daar cursussen voor in het buurthuis? Ik wil een keer nieuwe, goede make-up kopen en leren hoe ik mezelf mooi maak. Niet voor elke ochtend als ik de kinderen naar school breng, want daar ben ik geen type voor. Maar als ik een avondje uitga zou ik best wel eens sexy 'smokey eyes' willen.

Het laatste nieuws op verzorgingsgebied voor mijn haar. Ineens, van de ene op de andere dag, was ik mijn lange, platte haar beu. Ik wilde iets pittigs, iets wat mijn gezicht zou laten zien! Ik had dat 'verstop'-kapsel niet meer nodig om mijn wangen en onderkin te bedekken en vond dat ik na zoveel gewichtsverlies wel een verwenbeurt bij de kapper had verdient.

Dat heb ik geweten! Mijn haren zijn in een heel andere coupe geknipt, lekker kort, maar toch vrouwelijk. En om de eerste grijze haren weg te werken hebben ze het eerst donkerbruin geverfd, Met heel veel blonde highlights erdoor. Ik herkende mezelf bijna niet in de spiegel, zo'n vlot en opvallend kapsel heb ik nog nooit gehad! ik voel me anders met dit kapsel, alsof er een nieuw tijdperk is begonnen. Een tijdperk waarin ik me steeds meer de moeite waard vind. nu nog die make-up cursus zien te vinden en dan kan ik voortaan superverzorgd gaan stappen.

Wat jammer dat ik 36 kilo geleden mezelf niet leuk genoeg vond om dit te doen. Gelukkig ben je nooit te oud om iets te leren!...

130 Kilo

25. Vals spel

Ik had het al eerder verwacht. Al maanden voor de operatie zat ik er op te wachten dat iemand eens een keer negatief zou reageren op mijn voornemen en op mijn verhaal. Niet iedereen kan er immers begrip voor opbrengen, dus ik had mezelf schrap gezet voor vervelende reacties. Maar ze bleven uit. Er kwamen wel veel reacties, van familieleden, kennissen en collega's, maar ook van lezeressen die het geweldig vonden. Die zich eindelijk begrepen voelden toen ik de eerste weken schreef over hoe rot het is om heel erg dik te zijn. En de reacties bleven - tot deze week - allemaal positief en ondersteunend, waarvoor hartelijk dank!

Dus het was even schrikken toen ik een erg negatieve reactie ontving. Een lezeres mailde dat ze zich ergerde aan mijn column. Ze vond het helemaal niet knap dat ik zoveel afviel met een maagbandje - dat had ze kennelijk niet goed gelezen, want ik heb een gastric bypass en geen bandje. Geen wonder, als zij dat bandje had zou zij het óók kunnen! zij was zelf ook te zwaar en al tien kilo op eigen kracht afgevallen. Ze had helemaal geen zin om te lezen hoeveel ik wel niet was afgevallen met mijn bandje. Eigenlijk kwam het er op neer dat ze vond dat ik vals speel.

Na een avondje woelen en nadenken besloot ik er toch een column over te schrijven. Ik heb al eerder verteld dat ik duizenden lijnpogingen heb gedaan in mijn leven en altijd kwam het verloren gewicht er met bonus kilo's weer aan. En het was nooit meer dan 20 kilo, terwijl ik er toch echt 70 of 80 kwijt moest. elke keer werd ik nog zwaarder en kreeg ik last van allerlei kwaaltjes. Ik stond met mijn rug tegen de muur.

Onderzoeken wijzen uit dat mensen met ernstige obesitas een slagingskans van 3% hebben om vóórgoed hun overgewicht kwijt te raken. met een operatie zoals de bypass is dat slagingspercentage ongeveer 70%. Als je erg ziek bent - en dat ben je met morbide obesitas! - zou jij dan een methode willen die 3% slagingskans geeft of een methode die 70% kans op genezing geeft? Ik geef het ruiterlijk toe: ik behoor tot mijn spijt niet tot die 3% die succesvol zonder hulpmiddel kan afvallen. Want dat is een bypass, een húlpmiddel en geen wondermiddel. Ja, het gewichtsverlies gaat een

stuk makkelijker, maar ik moet nog steeds allerlei strenge regels volgen. en dat voor de rest van mijn leven. Het is een gedwongen dieet waar ik nooit meer vanaf kan. Bovendien wordt de werking van het hulpmiddel na een jaar minder en dan komt het toch echt op mijn eigen discipline aan: Heb ik mijn leven dan genoeg veranderd om het gewicht er ook af te houden? De tijd zal het leren.

Ik weet wel dat ik met mijn bypass een grotere kans heb. Het is mijn gereedschap in de strijd om een gezonder leven te gaan leiden, een forse steun in de rug bij het afvallen. Waarom zou je geen hulpmiddel gebruiken als dat er is? We gebruiken toch ook stevig gereedschap om een huis te bouwen in plaats van het met de hand te doen? Een topsporter gebruikt toch ook een coach en speciale schoenen om hem te helpen zijn doel te bereiken?

Mijn bypass helpt mij om minder honger te hebben en om een nieuwe en gezonder levensstijl aan te leren en vol te houden. Daar lijkt mij eigenlijk niet zoveel mis mee. Ik vind het dus echt geen 'vals spelen', want het is helemaal geen wedstrijd! Iedereen die (ernstig) overgewicht heeft en dat wil kwijtraken, is een held. Of je het nu met of zonder hulpmiddel doet. Ik zou willen dat het zonder kon, maar dat was niet voor mij weggelegd. Ik moedig iedereen aan die het gaat proberen, op wat voor manier dan ook! Het einddoel is voor ons allemaal hetzelfde: een gezonder leven en een gezonder lichaam...

 **129 Kilo**

26. Veranderingen

Erik en ik zijn voor het eerst sinds de operatie een weekendje weg geweest. Eens per jaar proberen we tijd vrij te maken om zonder de kinderen weg te gaan. Tijdens zo'n weekend hebben we tijd voor elkaar, voor een goed gesprek en voor dingen die we in ons drukke gezinsleven niet (vaak) doen, zoals uit eten gaan of een filmpje pakken.

Tijdens ons weekend merkte ik steeds dat er echt dingen veranderd zijn ten opzichte van 'vroeger'. We begonnen met een dagje sauna in een beautycentrum. Eerste opmerkelijke detail: mijn badjas was te groot! Geen inkijk meer, maar een ruime hoeveelheid badjas die ruim over elkaar geslagen kon worden. dat geeft een luxe gevoel, zo hoort een badjas te zitten denk ik; alsof je erin kunt wegzinken. Ook viel het me op dat ik me minder schaamde dan voorheen. Vroeger ging ik ook gewoon naar de sauna, maar ik voelde me toch wel lopen met een lijf dat twee keer zo dik was als de andere lijven. Nu ben ik nog steeds te dik en ik heb al aardig wat slappe vellen door het afvallen, maar toch ben ik wat normaler geworden. Mensen kijken niet zo snel meer op of om en ik vind dat heerlijk! Ik heb dan ook genoten van mijn beautydagje met allerlei lekkere behandelingen. en de massagetafel kraakte niet meer onder mijn gewicht!

Na ons dagje sauna gingen we naar het hotel in Hengelo. Op zoek naar een restaurant, en dat is een hele uitdaging tegenwoordig. ik was nog niet echt uit eten gegaan en ik besloot dat een buffet of wok-restaurant aan mij niet besteed was: we gingen naar een tapas-restaurant! Een gouden keuze, door al die kleine hapjes kon ik van alles een beetje proeven en had ik toch het gevoel dat ik uitgebreid getafeld had. Vroeger nam ik een voor-, hoofd- en nagerecht, liefst in grote porties, en zeker 3 of 4 glazen cola erbij. Nuis het een glaasje water vooraf, daarna een klein beetje eten en geen toetje. Erik eet mijn restjes open grapt dan ook regelmatig: "We groeien naar elkaar toe door de operatie!"

De volgende dag gingen we winkelen in Duitsland, altijd een bron van plezier vanwege de grote- matenwinkels daar. Bij de koffie nam Erik een appelstrudel met vanillesaus en ik nam... een kopje thee. Voorheen zou het andersom zijn geweest.

27. Lotgenoten

Nu zitten de veranderingen niet alleen in eten natuurlijk. Ik kan ook veel beter, sneller en langer lopen. Voor de operatie klaagde ik als we moesten omlopen, nu is dat geen probleem. En kleding passen is nu een waar genot! Van maat 60 ben ik naar maat 50 gegaan en dat shopt zoveel leuker! Ik pas me nu suf, niet eens om te kopen, want dat is zonde als je zo snel afvalt, maar vooral om te bepalen wat mijn nieuwe smaak is. Daar heb ik graag wat moeilijk gedoe bij het eten voor over. Elke ochtend hadden we een zeer uitgebreid ontbijtbuffet, waar ik voorheen echt 3 bordjes zou hebben opgeschept. Nu was het: eerst een glas melk met mijn medicijnen en vitamines. En als dat gezakt was en Erik al 2 borden eten op had, begon ik aan mijn ontbijt: een gekookt ei... En dat kreeg ik niet eens elke dag op. Best wel een beetje vreemd om zo weinig te eten van zo'n rijkelijk buffet. Al met al dus veel kleine veranderingen dit weekend, maar de leukste is misschien wel de blik in de ogen van Erik. Hij kijkt me regelmatig aan met een mengeling van verbazing en verwondering, hij moet echt soms even wennen aan zijn 'nieuwe vrouw', die nog steeds verandert. Midden in de stad gaf hij me het mooiste compliment van de afgelopen tijd: "Carien, je ziet er super uit, ik móét gewoon naar je kijken!"

Hij heeft gelijk: we groeien lichamelijk en geestelijk naar elkaar toe...

 127 Kilo

Iemand die zich voorbereidt op een gewichtsverminderende operatie, komt meestal vanzelf terecht op internet waar de verhalen van anderen te lezen zijn. Er zijn zowel Nederlandse als buitenlandse fora waar lotgenoten samenkomen om te praten over wat hun bezighoudt. Zo zijn er ook fora over Weight loss Surgery (WLS). Daar begon ik 5 jaar geleden (of zijn het er al 6?) mijn zoektocht naar informatie.

De fora zijn een ideale plek om al je vragen te stellen, je angsten te delen, te lezen hoe het bij anderen gegaan is en wat hen is mee- en tegengevallen is. Kortom: de plek om je te oriënteren op de verschillende mogelijkheden. In de spannende weken voor de operatie neemt bij de meesten het lotgenotencontact sterk toe. Want niemand begrijpt je zo goed als de mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Na de operatie heb ik ook heel veel op het forum gezeten om mijn verhaal te delen en mijn onzekerheden te bespreken. 'Wat is dat pijntje dat ik voel? En die extreme vermoeidheid, hadden jullie dat ook?' Ik heb er al die tijd veel steun aan gehad en hopelijk ook hier en daar wat steun gegeven.

Nu ik wat langer geleden geopereerd ben, begint mijn nieuwe levensstijl normaler te worden. Maar nog steeds is het fijn om lotgenoten te spreken, want zij weten precies wat ik meemaak! Ik vond het dan ook tijd worden voor een lotgenotendag, want ik wilde al die mensen met aansprekende namen op de computer zoals 'Druifje' en 'Pretoogjes' wel eens ontmoeten. Het ware gezicht achter dat minifootje zien, het lijf dat hoorde bij die 60 verloren kilo's aanschouwen. Ik nam dus het initiatief voor een bijeenkomst bij mij thuis. Ik wist niet dat er zoveel kakelende vrouwen in mijn woonkamer pasten!

Twintig dames ontmoetten elkaar in mijn huis om te praten over datgene wat ons bindt: ons (voormalige) over gewicht en de operaties die we daarvoor hebben ondergaan. Iedereen nam kleding mee die te groot was. mijn slaapkamer lag binnen de kortste keren vol met kleding in alle maten en bijna iedereen heeft er wel leuke nieuwe dingen uit kunnen vissen. Want het heeft weinig zin om nieuwe kleding te kopen in deze afvalfase: een

broek die je vandaag koopt kan over twee weken al te groot zijn. Dit was dus de ideale oplossing.

Iedereen had ook wat te eten of te drinken meegenomen. Ik heb een erg grote tafel van 2 bij 1 meter, maar die stond hélemaal vol met lekkere spullen. Mijn moeder, die erbij was om te helpen, zei verbijsterd: “Dit ziet er echt niet uit als een feesttafel voor mensen met kleine maagjes!” We hadden allemaal ons best gedaan voor WLS-vriendelijke hapjes, zoals suikervrije muffins, blokjes kaas, gevulde eitjes en ga zo maar door. Ik moest ook wel erg lachen toen ik een foto nam van die overvolle tafel. Toch is er een aardig deel opgegaan, ondanks onze kleine maagjes!

Het allerfijnste was het praten met elkaar. De herkenning als iemand haar verhaal vertelde. De echte interesse voor elkaar en de vele tips die ons om de oren vlogen. Iedereen wist voor iemands probleem wel een tip of oplossing. De persoonlijke verhalen die ik heb gehoord, hebben me diep geraakt. En ik heb met iedereen mee gelachen en soms gehuild.

Zonder lotgenotencontact was ik waarschijnlijk nooit zover gekomen en had ik misschien wel nooit de beslissing kunnen nemen. Zonder lotgenoten was ik nooit zo geïnformeerd en mondig geweest als ik nu ben. Bedankt, lieve lotgenoten! Samen voeren we de strijd.

 **126 Kilo**

28. Nadelen

Als je de jubelverhalen leest van mensen die een operatie hebben ondergaan om af te vallen, zou je bijna denken dat het alleen maar rozengeur en maneschijn is. Mijn eigen verhaal is immers ook behoorlijk succesvol en overwegend positief: ik was snel aan de beurt, de operatie is zeer goed verlopen zonder enige complicatie, ik heb een vlot herstel gehad en ik heb weinig tot geen last van mijn vernieuwde maagje.

Die eerste maanden waarin het gewicht van je afvliegt zijn gewoon heerlijk! Niet voor niets heet dat de ‘Honeymoon Periode’: alles gaat nog gemakkelijk, je hebt volop motivatie en nog weinig honger. Later wordt dat allemaal anders, dan komt de honger weer terug en wordt de werking van de operatie minder effectief, waardoor je toch moet terugvallen op nieuwe, gezonde levensgewoonten, die ik nu dan ook probeer op te bouwen. Maar al met al is mijn verhaal superpositief.

Zijn er dan helemaal geen nadelen aan zo’n operatie? Jawel. Vooropgesteld: want ondanks dat alles goed gaat, komen er, nu na een maand of vier, toch een paar nadelen om de hoek kijken. Ik wist dat het bijna iedereen gebeurt en ik dacht dat ik er op voorbereid was, maar toch schrik ik ervan nu het zo ver is: haaruitval!!! Omdat mijn lichaam weinig binnenkrijgt en ook nog eens niet alles meer opneemt, krijg ik een tekort aan bepaalde voedingsstoffen. Het snelle afvallen zorgt daarbij ook voor een stresssituatie voor het lichaam. Daardoor gaat het lichaam heel effectief te werk: de energie en voedingsstoffen die wél binnenkomen, worden geleverd aan de vitale organen en de minder belangrijke onderdelen van het lichaam hebben daar onder te lijden. Dat zijn dus onder andere nagels en haren.

En paar weken terug maakte Erik ineens een opmerking. “Cat, heb je misschien last van haaruitval? Ik vond zoveel haren in het putje van de douche!” Ik schrok. Dat was mij nog niet opgevallen, maar na inspectie bleek er inderdaad een dot haren in te zitten. Sindsdien let ik er op en elke morgen lijkt het meer te worden. Ik hoef maar met mijn handen door mijn haren te gaan, of er zit weer een bosje aan mijn vingers gekleefd, aaaaahhh!!!

Ik weet van de verhalen van anderen dat tussen de vierde en de achtste maand na de operatie vaak haaruitval voor komt, maar dat het vanzelf weer stopt en aangroeit. Toch vind ik het eng. Het is zoveel; ik wil niet kaal worden! Ik probeer dus maar met wat lapmiddelen de schade te beperken: ik eet extra eiwitten, neem een zinksupplement en gebruik dure shampoo voor haaruitval. Maar waarschijnlijk moet ik de rit gewoon uitzitten en hopen dat mijn haar snel weer terugkomt.

Naast de haaruitval beginnen de losse vellen nu ook een issue te worden. Ik merk dat ik mezelf nu erg mooi vind met kleren aan! Maar zodra ik naakt voor de spiegel sta, lijk ik wel op een Shar-Pei hondje, met van die rimpels en kreukels. Mijn buik wordt een steeds legere lap en mijn armen hebben behoorlijke vleugels ontwikkeld. Maar mijn borsten vind ik nog het allerergste. Ik heb nooit grote borsten gehad en nu zijn ze zo slap dat ik ze zowat in mijn broek kan stoppen!

Nogmaals: ik wist dat het erbij hoorde, maar ik had niet kunnen inschatten dat het zo'n impact op me zou hebben. En ook hiervoor komt op den duur wel een oplossing misschien, in de vorm van plastische chirurgie. Maar als ik na het douchen naar mijn superslappe vellen kijk en een pluk haar in de vuilnisbak gooi, moet ik wel eens diep zuchten. Toch wegen deze kleine nadelen niet op tegen de voordelen van een gezonder en slanker leven! En wordt het echt te erg? Dan koop ik gewoon een hoed. En corrigerend ondergoed!...

 123 Kilo



29. Emoties

Bij het bariatrisch centrum waar ik geopereerd ben, doe ik mee aan het na-traject. Daar komen we met een groepje bijeen in het eerste jaar na de operatie en hebben dan begeleiding van een psychologe, een diëtiste en een fysiotherapeut. Het is erg goed om op een bewuste manier bezig te zijn met je nieuwe lijf, met je nieuwe leven en met het aanleren van nieuwe gewoontes. Ik ga er dan ook graag heen.

De laatste keer werd de vraag gesteld: Wat voor eter ben je? Ben je een gezelligheids-eter, een externe eter (iemand die honger krijgt als hij eten ziet of ruikt) of een emotie-eter? Bij de meeste van ons bleek het emotie-eten een grote rol te spelen, ook bij mij. Ik at als ik verdrietig, gespannen, bang, blij of eenzaam was. Heel verkeerd, maar o zo vaak voorkomend en o zo moeilijk om dat patroon te doorbreken.

Toen kwam de vraag: Wat kun je als emotie-eter nú doen als je bang of verdrietig bent? Want nu kun je simpelweg niet zo veel meer eten. De psychologe legde uit dat emoties in golven komen. Ze komen tot een hoogtepunt en zakken dan weer af. Maar heel veel mensen wachten dat hoogtepunt niet af; ze breken de emotie af of onderdrukken 'm voordat het te erg wordt, door te gaan eten, drinken of roken. Terwijl het juist goed is om de emotie niet af te breken, maar om hem te laten komen. Dan ervaar je vanzelf dat het gevoel na het hoogtepunt weer af neemt, dat het wel overgaat

En zo leer je te erkennen dat je geen eten nodig hebt, maar een luisterend oor of wat gezelschap. Ik dacht daar in die week veel over na. Ik ben sinds de operatie inderdaad emotioneler en sneller geprikkeld, omdat ik nu niks meer kan wegmoffelen onder een bak ijs. Nu moet ik leren de emoties te aanvaarden, dat is best moeilijk. Maar ik kon al snel oefenen.

Mijn vader is nu ruim 3 maanden overleden en ik mis hem nog elke dag. Maar terwijl ik in januari en februari dacht dat het heel goed met me ging en dat ik er overheen was, kwam in maart pas echt de klap. Alsof je iemand pas echt gaat missen als hij langere tijd weg is. Alsof het dan definitief wordt. Ik droom elke nacht over hem en ik word 's ochtends verdrietig wakker

als ik beseft dat het maar een droom was. Zeker nu hij bijna jarig zou zijn, is mijn vader weer helemaal op de voorgrond van mijn gedachten.

Vorige week voelde ik me niet happy, maar ik wist niet goed waarom. Ik zat slecht in mijn vel en was kribbig tegen Erik en de kinderen. Toen zij even weggingen om buiten te spelen, kwam er ineens oud patroon naar boven: ik wilde op dat moment niks liever dan dat rotgevoel wegeten! Maar in plaats van eten te zoeken, ging ik er voor zitten om me af te vragen: Waarom voel ik mij zo? Wat heb ik nodig op dit moment, want het is geen eten!

Ik dacht diep na en kwam tot de conclusie dat ik me erg verdrietig voelde en mijn vader miste. Wat heb ik dan nodig? Het liefst een dikke knuffel van hem, maar dat kan natuurlijk niet. Dus ik besloot om de tranen en de emotie maar gewoon te laten komen. Ik luisterde naar een mooi lied van zijn begrafenis en daar kwam het: ik huilde tranen met tuiten en ik schreeuwde het uit van verdriet. En toen het nummer afgelopen was, maar mijn tranen nog niet, draaide ik het gewoon nog een keer. Daarna kwam de rust en voelde ik me opgelucht. Inderdaad, als je een emotie laat komen zonder hem weg te stoppen, gaat hij vanzelf weer over. Ik zal dit vaker moeten oefenen voordat die drang om te gaan eten helemaal verdwenen is, denk ik.

Maar een potje janken voelde in ieder geval een stuk beter dan een eetbui! En je komt er ook niet zo van aan...

 124 Kilo

30. Vakantie

Afgelopen week ben ik met mijn moeder en de kinderen op vakantie geweest naar Center Parcs en Erik kwam in het weekend. Deze vakantie hebben we geboekt, omdat mijn moeder 65 jaar werd en in dezelfde week mijn vader 66 zou zijn geworden. Nu is de eerste keer verjaardagen vieren na een overlijden altijd moeilijk, daarom had mijn moeder geen zin om echt iets te vieren. Een weekje weg wilde ze wel! Ik stelde me op voor een moeilijke week vanwege de data, maar ook omdat we voor het eerst in 30 jaar zonder pa naar Center Parcs gingen. Hier liggen honderden herinneringen en ik vroeg me af hoe dat zou gaan.

Gelukkig viel dat reuze mee: natuurlijk dachten we vaak aan pa en kwam hij meerdere keren te sprake, "Goh, pa had wel gelachen als hij dit had gezien..." En toen we een keer 's avonds gingen zwemmen met de jongens, zwaaiden we enthousiast naar de ster waar opa volgens hen op zit. Zo was hij er toch een beetje bij. Het was dus geen trieste week, we hebben de draad een beetje opgepakt en we maken gewoon nieuwe herinneringen, zonder de oude ooit uit ons hart te laten verdwijnen.

Het was niet alleen de eerste vakantie zonder papa, maar ook de eerste keer na mijn operatie. Met mijn maagje Tina én kilo's lichter dan de vorige keer! Ik maakte me vooraf een beetje zorgen over het eten: hoe zouden we dat gaan doen? Vroeger was zo'n vakantie een eetfestijn voor mij: we gingen vaak uit eten en het ontbijtbuffet werd meerdere malen bezocht. Dat is nu niet rendabel voor mij, want het is zonde om een vast bedrag neer te leggen als je maar enkel maar een ei op kunt. Ik had mijn eigen spullen meegenomen, zodat ik elke ochtend gewoon kon starten met mijn gebruikelijke eiwitshake en vitaminen. En verder heb ik gekeken wat de beste keuze voor mij was. Er stonden tapas op de menukaart, dus de keuze was al snel gemaakt! Geen megabuffetten meer voor mij, ik zit al vol na een halve tosti. Dat is toch wel even anders vakantie vieren dan vroeger! Ook in het zwembad merkte ik het verschil van mijn verloren kilo's. De eerste keer dat we gingen zwemmen ging ik in een kuipstoeltje zitten... en ik paste er gewoon in! Van die vervelende, krappe kuipstoeltjes, waarvan ik altijd bang was dat ze door zouden zakken. ik moest er altijd dwars een handdoek in

leggen, anders had ik een week lang striemen op mijn dijen staan! Dat was dus een kleine overwinning.

Maar het grootste verschil vond ik dat ik me veel meer op mijn gemak voelde in het zwembad. Ik ben nog steeds dik, maar niet meer zo extreem als voorheen. En dan bedoel ik in andermans ogen! Met 166 kilo werd ik - zeker in badpak - regelmatig nagewezen, de mensen stootten elkaar om te wijzen naar mij. Nu liepen er zoveel mensen rond zoals ik, dus viel ik niet meer zo op.

Ik kreeg overigens een mail van een lezeres die zich eraan ergerde als ik zeg dat ik me nu 'normaler' voel. want wat is normaal? zij vond het kwetsend voor dikkere mensen. Maar zo bedoel ik het absoluut niet. Ik vind mezelf helemaal niet 'normaler' dan iemand met maat 60, maar ik merk nu zelf het verschil in de reacties. Veel mensen denken er helaas wel zo over. Er is niks mis mee als je in je badpak loopt, of het nu maat 36 of maat 56 is. Er is niks mis met uitgebreid eten bij een buffet. Ik probeer alleen maar te vertellen hoe ik me voel en hoe ik mijn nieuwe leven ervaar. Niemand is beter dan een ander, het is alleen anders. En weet je wat het grootste verschil is van vakantie vieren na de operatie? Voorheen kwam ik 3 kilo aan in een week, nu ben ik 3 kilo afgevallen...

 121 Kilo



31. Blijvend?

Laat ik voorop stellen: ik ben heel erg dankbaar dat ik deze operatie heb ondergaan en dat het me nu eindelijk lukt om af te vallen. Ik leer m'n eet- en leefgewoontes te veranderen, iets wat me nooit zonder hulpmiddel gelukt was én ik word beloond met goede resultaten. Het is geweldig om zoveel afgevallen te zijn: bijna 50 kilo alweer. Ik kan me er iets bij voorstellen, dat zijn bijna 200 pakjes boter! Dat is meer dan mijn Brent en Vince samen wegen! Ik heb collega's (en een hele magere buurman) die maar iets meer wegen dan ik kwijt ben.

Ik voel me goed, ik zie er blijkbaar ook stralend uit, want ik krijg van iedereen complimenten. Daar geniet ik van, al weet ik bij het zoveelste uitbundige compliment soms even niet waar ik moet kijken. Ik heb af en toe de neiging om me te verontschuldigen als iemand zegt hoe knap ze het vinden. "Ja, maar ik heb een maagverkleining gehad hoor". Toch doe ik dat bewust niet, want ook met een maagverkleining heb ik zelf gekozen voor een operatie en het afzien eromheen met allerlei strenge leefregels en een levenslang dieet. Ik heb dus ook voor elke van van die 47 kilo's hard gewerkt. Maar ik geef direct toe dat iemand zonder operatie nog veel meer kracht en doorzettings-vermogen moet hebben, waarvoor mijn diep respect!!

Maar toch, ondanks al die complimenten en het gezondere en fitte leven dat ik nu leid, bekruipt me wel eens een naar gevoel. Zal het wel blijvend zijn? Ja, ik heb nu meer succes met afvallen dan ooit, maar zal deze poging niet hetzelfde lot wachten als de 234,694 pogingen hiervoor? Zal ik uiteindelijk weer de motivatie verliezen en weer aankomen als een bezetene? Een angstige en onzekere gedachte, want ik wil echt niet meer terug naar waar ik vandaan kwam. Er zijn mensen die volstrekt gelukkig en gezond zijn met overgewicht, maar dat was voor mij helaas niet het geval. Ik vergeet al snel hoe rot ik me voelde met 166 kilo. Maar ik hoef maar een paar van mijn eerste columns te lezen en ik word weer herinnerd aan de kwaaltjes en hoezeer mijn leven beïnvloed werd door de obesitas. En ik weet zeker: dat wil ik niet meer! Toch is er dus die angst. Er zijn nu eenmaal ook mensen die deze operatie ondergaan en bij wie uiteindelijk (bijna) alle kilo's er weer bij komen. Vaak doordat ze de regels niet volgen en te veel van

de verkeerde dingen gaan eten. Soms heeft het te maken met het ‘falen’ van de operatie en een erg eigenwijs lichaam. Ik ben bang voor beide...

Dat is dus duidelijk iets waar ik aan moet werken. Ik zit in een achtbaan van veranderingen en leer- processen. Ik móét vertrouwen zien te krijgen in mezelf en mijn vermogen om dit voor eens en altijd aan te pakken. Ik móét ervoor zorgen dat ik dit eerste jaar mijn nieuwe leefstijl goed blijf volhouden, zodat het straks een gewoonte is. Ik móét grondig met mezelf aan de slag gaan om te onderzoeken waarom ik eet en wat mijn grootste valkuilen zijn. Ik móét dat emotie-eten onder de knie te krijgen en echt leren om een normaal eetpatroon eigen te maken met ruimte voor beperkte tussendoortjes. Maar met de hulp van mijn behandelteam in Bergen op Zoom, mijn lotgenoten en natuurlijk mijn lieve Erik, familie en vrienden, gaat dat hopelijk helemaal goed komen. Ik wil op een dag kunnen zeggen: “Ja, dit nieuwe leven is me eigen, dit ben ik en zo leef ik nu en ik weet zeker dat niets daar verandering in kan brengen”. Tot die tijd is het oefenen geblazen en toch maar proberen te genieten van mijn achtbaan, hoe eng en wild die ook is...

119 Kilo

32. Plateau

Zoals je kunt zien hierboven staat er voor de derde week op rij hetzelfde getal; min 47 kilo, oftewel: ik weeg nu 119 kilo. Dat ik alweer een paar weken stilsta is inmiddels bekend terrein voor mij. het is een normaal verschijnsel dat mensen die veel afvallen op een gegeven moment komen stil te staan. Eerlijk gezegd is me dat bij vorige lijnpogingen nooit overkomen, misschien omdat ik nooit meer dan 20 kilo ben kwijtgeraakt met alle diëten die ik ondernam. Ik heb dit zogeheten plateau wel eens als smoes gebruikt hoor, als ik bij de Weight Watchers op de weegschaal stond na een niet zo’n goede week. “Goh, gelijk gebleven? Ik denk dat ik in een plateau terecht gekomen ben.” De leidster knikte dan begrijpend, ondertussen wist ik dat ik die week gewoon niet goed mijn best had gedaan. Ondertussen dacht ik dat plateaus niet echt bestonden, want ik had ze nooit meegemaakt. Als ik mijn best deed ging er elke week wel wat af.

Toen ik las dat veel mensen na een operatie verschillende plateaus doormaken, dacht ik ook dat zal wel loslopen! Was dat even schrikken toen ik na 3 weken ineens stilstond, en zelfs begon aan te komen! Misschien weten jullie nog wel dat ik in de derde en vierde week spontaan 7 kilo aankwam. Ik kan met de hand op mijn hart vertellen: dat was echt geen smoesje voor slecht gedrag deze keer, want want ik kon toen nog bizar weinig eten. Het is een berucht plateau, dat van de derde week. Bijna iedereen wiens verhaal ik hoor of lees heeft er last van. Stilstaan, of zoals in een extreem geval als het mijne zelfs aankomen! Ik denk dat dit mijn straf was voor het valselijk misbruiken van de plateau-smoes al die jaren ervoor! Ik ben er dus achtergekomen dat het wel degelijk bestaat, bij Alle mensen die afvallen, maar vooral bij mensen met een WLS operatie. De reden hiervoor is dat het lichaam af en toe tijd nodig heeft om te wennen aan dat gewichts- verlies. Na de operatie gaat je lichaam in een soort shock en omdat de natuurlijke neiging nu altijd is om op gewicht te blijven, houdt het lichaam gewoon een tijdje alles vast. Totdat het beseft dat er toch echt veel te weinig calorieën binnenkomen en het aanwezige vet moet worden aangesproken. Slim trucje van ons lichaam om de balans te herstellen, maar je wordt er wel moedeloos van.

Zeker die eerste keer, rond de derde week, dacht ik echt dat het klaar was met afvallen. Ik werd gerustgesteld door lotgenoten, maar ik geloofde het niet. Toch ging mijn gewicht weer naar beneden. Crisis afgewend, nu zou het wel klaar zijn met die plateaus. Maar het was niet de laatste keer, want de maand erna had ik weer een kleine stilstand, dit keer duurde die 2 weken. gelukkig niet weer aankomen deze keer, maar toch bleef het angstig en frustrerend. Ik deed alles goed, ik volgde de regels en ik at hartstikke weinig. Hoe kon ik dan niet afvallen? Vooral als je net tegen een mijlpaal aan zit te hikken wil je het liefst elke dag resultaat zien.

Inmiddels weet ik dat mijn afvalrace een grillig proces is, maar wel met enige regelmaat: ik val een week of drie af, maar dan ook heel erg veel. Daarna sta ik een paar weken weer stil. misschien heeft het met mijn cyclus te maken of misschien is het echt mijn lijf dat tussendoor even 'op adem' moet komen, maar dat maakt niet uit. Het belangrijkste is dat ik nu weet dat plateaus bestaan en dat je gewoon geduld moet hebben: ze gaan vanzelf weer over als je alles goed doet. Maak je dus geen zorgen als je het ooit meemaakt!

En voor de leidsters van Weight Watchers en alle andere lijnclubs: sorry! Ik zal nooit meer een smoesje gebruiken als ik een slechte week heb gehad...

 **119 Kilo**

33. *Hoera, ik heb obesitas!*

Wat een rare titel staat er boven dit stuk, zie ik jullie denken. Wie is er nu blij met obesitas? Nou, ik. ant vanaf vandaag heb ik een nieuwe mijlpaal bereikt: mijn BMI (Body Mass Index) is eindelijk onder de 40. Dat betekent dat ik niet meer 'morbide' obesitas heb, maar 'gewoon' obesitas! Voor wie het niet weet: BMI is een berekening van je lengte ten opzichte van je gewicht om te bepalen of je te zwaar bent. Als je BMI tussen 20 en 25 is dan heb je een gezond gewicht. Bij 25 tot 30 heb je overgewicht en van 30 tot 40 heb je dus obesitas. Tussen de 40 en 50 heb je 'morbide obesitas' en vanaf 50 (ja, daar heb ik ook gezeten) heb je zelfs 'super morbide obesitas'. Ik was al blij toen het woordje 'super' eraf ging, maar nu ik ook morbide ben kwijtgeraakt, voel ik me meteen een stuk lichter. Morbide klinkt nu eenmaal zo... morbide!

Het BMI is een graadmeter in de medische wereld die ook van belang is voor de gastric bypass operaties: is je BMI hoger dan 40, dan vergoedt je verzekeraar in Nederland de operatie. Die vergoeding geldt ook als je een BMI hebt van 35, gepaard gaande met klachten zoals diabetes of hoge bloeddruk. Daar had ik gelukkig geen last van, al heeft een arts wel tegen mij gezegd: "U bent extreem zwaar, u heeft zwangerschap suiker gehad en uw moeder heeft diabetes type 2; als u niets doet dan heeft u binnen 2 jaar ook diabetes".

Ik stond als het ware in de wachtkamer van diabetes, geen prettig vooruitzicht. Ook was mijn cholesterol iets te hoog en mijn bloeddruk was wisselend. Al met al geen ernstige klachten, maar met 166 kilo (en toenemend!) was het een kwestie van tijd voordat ik echt aan de medicijnen zou moeten voor het een of ander. Nu, na 48 kilo gewichtsverlies, is mijn suiker genormaliseerd. Soms is het zelfs aan de lage kant, dat komt vaker voor na een gastric bypass. Het directe diabetesrisico is dus verdwenen, al blijf ik altijd in een risicogroep vallen. Goed op mijn eten letten en voldoende bewegen zal deze ziekte voorlopig buiten de deur houden. Ook mijn cholesterol en bloeddruk zijn nu gedaald tot normale waardes. Dit is het levende bewijs dat de keuze voor een bypass echt de goede is geweest. Natuurlijk wist ik dat al voordat ik de cijfertjes zag.

Zóveel afvallen merk je in alles: ik ben energiever en fitter, ik kan de kinderen nu bijhouden als we een stukje rennen door het bos. Ik loop zo de trap even op om wat te pakken, terwijl ik de voorheen de trap zoveel mogelijk meed. Ik pas beter in de auto, ik pas beter in mijn bad (mijn buik verdwijnt nu bijna helemaal onder water, nog 10 kilo schat ik). Deze week waren we in de speeltuin waar we vaak komen en ik ging zitten in een normaal stoeltje zonder dat ik het doorhad! Mijn moeder ineens: “Hé, weet je nog dat je vorig jaar altijd een andere stoel moest halen, omdat je niet in deze kringen paste?” Verrek, nou je het zegt! Dus merk ik het aan alles, maar toch is het fijn om ook via de (medische) cijfers bevestiging te krijgen dat ik de goede kant opga.

Een andere mijlpaal ligt om de hoek: nog 2 kilo en dan ben ik 50 kilo afgevallen. Ik kan dat nog steeds niet geloven. Als het me eerder met een normaal dieet ooit gelukt zou zijn om zoveel af te vallen, was ik al lang tevreden geweest. Nu weet ik dat er nog meer in het vat zit. Ik ga eerst voor die 50 kilo en daarna werken we langzaam toe naar de volgende trede naar beneden op de BMI- ladder. Misschien kan ik straks wel een column schrijven met de titel: ‘Hoera, ik heb overgewicht!’ Zou dat niet heerlijk zijn?...

118 Kilo

34. Dag Ulla!

Na een plateau van een paar weken gaat mijn gewicht nu weer gestaag naar beneden. En dat levert niet alleen winst op op medisch gebied en wat betreft fitheid en energie, maar ook in kleding-winkels. Want omdat ik van kledingmaat 60 naar 48 ben gegaan - soms zelfs een wijde 46! - levert me dat een wereld aan nieuwe mogelijkheden op die me soms duizelt. Koos ik vroeger altijd veilig voor zwarte, wijde kleding om mezelf te verstoppen, tegenwoordig draag ik meer kleur en strakkere modellen. Ik ben dolblij dat de legging weer een beetje in is, want die kan ik lang door dragen en leuk combineren met een jurk of shirt.

Mijn kledingkast moet nu elke 2 weken grondig worden uitgeruimd; te grote dingen gaan op de Marktplaats-stapel en nieuwe dingen die (bijna) passen gaan de kast in. Ik heb veel kleding gekregen van andere mensen en daar ben ik erg blij mee want anders zou ik inmiddels een fortuin kwijt zijn. Alles wordt te groot, zelfs dingen zoals ondergoed en een badpak moeten opnieuw worden aangeschaft. Toch kan ik het niet laten om mezelf af en toe te ‘belonen’ met iets nieuws. Ik heb nu zoveel meer keuze in de winkels. Ik hoef niet persé iets te kopen wat überhaupt past, ik mag nu echt gaan kiezen! En die keuze dreigt ook nog een heel stuk groter te worden! Ik heb namelijk deze week een heel nieuw hoogtepunt beleefd: ik heb voor het eerst iets gekocht in een normale winkel! Geen zaken meer voor een maatje meer, hoe leuk en modern die tegenwoordig ook zijn. Nee, echt een winkel waar ze gaan tot maat XL/46. Ik was daar met mijn moeder en ik keek semi-geïnteresseerd door de rekken. Leuke dingen, maar vast nog niet voor mij weggelegd. Of zou dat ene tuniekje misschien toch...? Ik ging het pashokje in met 5 dingen en het paste zowaar! Ik kon mijn lol niet op dat ik toch echt in een normale winkel aan het passen was. Ik kocht van weeromstuit dat tuniekje mét een top en een leuk rokje. Kassa, 84 euro armer, en dat terwijl ik me had voorgenomen om even niets nieuws te kopen. Maar ik kon het niet weerstaan: nu ik erin paste móést ik gewoon mijn aankoop doen in een winkel waar ze niet alleen maar grote maten verkopen. Ik kan nu kiezen uit negentig procent van het winkelaanbod. Alleen, hoe moet ik dat doen? Waar moet ik gaan winkelen, wat moet mijn stijl worden en, erger nog, waar haal ik het geld vandaan voor deze nieuwe hobby?



Deze kleine overwinning maakte me enigszins overmoedig. Ik heb altijd een doel voor ogen gehad op kledinggebied en dat is: passen in de grootste maat van het Spaanse merk Desigual. Ik vond die kleurige kledingstukken altijd al zo gaaf, maar ik kon mijn arm nog niet eens in een broekspijp krijgen, zo klein valt dat merk uit. Dit merk te kunnen dragen is echt een droom van mij. Ik besloot om eens te kijken hoe het daarmee stond en ging op Marktplaats om te bieden op een rokje. Wat denk je? Ik kreeg het rokje deze week binnen en... jawel: het paste! Maat XL. Het zit nog wat strak aan mijn buik, maar ik heb het wel meteen 3 dagen aangehad, zo blij was ik ermee! Dit rokje is een eerste stap, want het past alleen omdat het stretch is en wijd uitloopt... Ik heb ook al een jurkje gekocht en daar moet ik echt nog 15 kilo voor afvallen, maar het begin is er!

Twee kledingdromen bereikt deze week. Ik kan dus de klantenkaart van Ulla doorknippen. Sorry Ulla, bedankt voor al die mooie jaren, je hebt me goed geholpen toen het nodig was. Maar ik ga mijn vleugels uitspreiden naar de rest van modeland. Nu moet ik alleen nog de loterij winnen...

 117 Kilo

35. Sporten

Ik heb mijn hele leven al een broertje dood aan elke vorm van beweging gehad. Als dik kind is het niet leuk om altijd als laatste gekozen te worden tijdens gymles, omdat je niet mee kan komen. Het is ook niet leuk als je op de middelbare school een 6 op je rapport krijgt voor gym, 'omdat we voor gym geen onvoldoendes geven'. De enige hogere cijfers die ik haalde, waren voor touwtrekken en kogelstoten. Die compenseerden de enen en tweeën voor hardlopen en hoogspringen een beetje. Ik probeerde wel actief te zijn, hoor. Ik ging op volleybal, maar raakte dan gefrustreerd als nieuwe meiden na 2 maanden al in een hoger team speelden dan ik. Ik speelde tennis met een vriendin, maar na een kwartiertje was ik al uitgeput. ik deed mee met de gymlessen, maar wat had ik een hekel aan de Parkloop: in 20 minuten zoveel mogelijk rondjes door het openbare park achter de school rennen, aangemoedigd door joelende gemeentelijke plantsoenwerkers. En had ik al verteld dat we een gym-uniform aanhadden, dat uit een heel erg kort broekje en een strak t-shirt bestond, dat voor mij enkele maten te klein was? Staat enig als je 130 kilo weegt en super onzeker bent als tiener. Nee, ik was geen fan van sporten en dat ben ik nog steeds niet. vorig jaar, toen ik bijna 50 kilo zwaarder woog, werd mijn relatie met sport zelfs nog gecompliceerder.

Bewegen was niet alleen vervelend, maar ook pijnlijk en moeizaam. Je raakt in een negatieve spiraal: je beweegt weinig omdat je dik bent en alles moeite kost. Omdat je weinig beweegt, wordt je nog dikker, waardoor je nog minder gaat bewegen en ga zo maar door. Uiteindelijk was ik voor weinig activiteiten te porren. Als Erik vroeg om een stukje door het bos te gaan wandelen met de kids, dan rolde ik al met mijn ogen en ging ik gewoon niet mee. Regen was al helemaal een mooi excuus om niet naar buiten te gaan. Stukje fietsen? Dat was hijgen en puffen om Erik bij te houden, en die had nog wel 2 kinderen op zijn fiets! Op mijn werk ging het al net zo: ik pakte de lift als het kon. Niet alleen om naar boven te gaan, maar ook naar beneden!

Nu gaan dit soort dagelijkse activiteiten steeds beter. Op mijn werk ga ik nu wel de trap op en af. En een stukje wandelen of fietsen doen we nu regelmatig, zonder geklaag of gesteun van mijn kant. Ik merk dat

het gewoon lekker is om op deze manier bezig te zijn met mijn gezin. En omdat ik ook meer beweeg, is mijn wereld nu een stukje groter geworden. In die zin voel ik me dan ook vrijer dan voorheen. Maar het echte sporten? Het laatste jaar was ik meer donateur van de sportschool dan actief lid. Ook dit is veranderd! Want nu ik mijn eetgewoontes onder de knie heb, ben ik begonnen aan de volgende fase van mijn leven: regelmatig sporten.

De afgelopen weken heb ik de sportschool dan ook verrast met bezoeken. Ik doe aan fitness en krachttraining om mijn spieren te behouden. Door het snelle afvallen kun je die afbreken en veel kwijtraken. Ik ga ook naar bodypump (krachttraining met gewichten): dat is een stuk leuker dan in je eentje met een halter klooiën. En ik doe aan zumba (ritmisch dansen op Latijns-Amerikaanse) muziek. Hiervan raak ik echt helemaal uitgeput en bezweet, maar het verslaat die suffe loopband bij uitstek. Goed, ik geef toe dat ik sporten nog steeds vervelend en saai vind, ook al gaat het tegenwoordig een stuk gemakkelijker. Ik probeer daarom uit te vogelen welke sport ik het leukst vind. En ook al moet ik me er telkens heen slepen: het voelt goed als ik er eenmaal mee bezig ben. Goh, als ik het maar vaak genoeg doe, dat ga ik sport vanzelf misschien ECHT LEUK vinden...



117 Kilo



36. Klapstoelvreugde

Onze vorige vakantie werd geannuleerd omdat Vince in het ziekenhuis lag, dus we keken uit naar onze nieuwe reis. Even ertussenuit na alle toestanden rondom de operatie, het overlijden van mijn vader en de ziekte perikelen van de kinderen. We gingen naar een mooie vakantie villa aan de Costa del Sol, samen met mijn schoonouders. Ik was benieuwd hoe anders het zou zijn om op reis te gaan als je ruim 50 kilo minder weegt. Het vliegen werd daardoor reuze spannend, en dat was het toch al omdat dat voor de eerste keer was dat ze bewust gingen vliegen.

Ik weet nog goed hoe het 53 kilo geleden ging: ik moest altijd zijwaarts door het gangpad van het vliegtuig lopen, want als ik gewoon rechtuit liep zat ik klem. Hoe die stewardessen hun werk konden doen met die smalle gangpaadjes was me een raadsel! Ik hoopte ook altijd dat er een vrije stoel naast die van ons zou zijn voor wat extra ruimte. De vliegtuigstoelen zijn voor een normaal mens al wat aan de krappe kant, laat staan als je obesitas hebt. Ik zorgde er altijd voor dat ik niet naast 'een vreemde' zat die last van me kon hebben, dus zat ik, als het kon, aan het raam of het gangpad met Erik naast me. Dan kon ik mijn armleuning tussen ons omhoog doen. Eenmaal in je stoel gewurmd, is het tijd om je riem vast te doen. De laatste paar keren paste ik daar niet in, Ik moest altijd om zo'n verlengriempje vragen. De stewardessen waren er altijd aardig over, maar toch schaamde ik me om dat te vragen en ik hoopte maar dat niemand het zag. Aan de andere kant durfde ik, met mijn vliegangst, ook niet zonder riem te vliegen. Alsof zo'n riem veel helpt als je neerstort! Maar goed, na alle schaamte overwonnen te hebben, zit je goed vast en het opstijgen heb je met zweethanden doorstaan (vliegangst!). Tijd voor het eten. Ik heb nooit problemen gehad met Vliegtuigeten, ik vond het best lekker.



Maar tot mijn grote frustratie kon mijn klaptafeltje niet naar beneden. Dat bleef ergens op mijn bovenbuik hangen, waardoor het schuin stond. Tussen mijn buik en de stoel voor mij was er simpelweg niet genoeg ruimte. Ik moest mijn eten altijd kwijt op Erik's tafeltje. Ja, ook dan leverde hij ruimte voor mij in! Met liefde hoor, dat wel.

Ik was dus gespannen voor deze vlucht. Want hoe zou het gaan met het gangpad, de stoelruimte, de riemlengte en natuurlijk met het vermaledijde klaptafeltje? Nou, het was een verschil van dag en nacht! Ik kon gewoon recht door het gangpad lopen en de stoel was ruim genoeg. Nog steeds niet echt comfortabel, maar voor wie is dat wel zo? De armleuning hoefde niet in elk geval niet omhoog. De volgende test was de riem: hij klikte met gemak dicht en ik moest hem zelfs zo'n 30 centimeter aantrekken. Ik draaide me om naar Erik en wees enthousiast op het sliertje riem dat ik nu overhad in plaats van te kort. Uiteraard kon ik toen niet wachten tot het eten kwam, ik móést nog voor het opstijgen proberen of mijn grote vijand, het klaptafeltje, nu naar beneden zou kunnen. Klik, tafeltje los, en... Het ging gewoon naar beneden! Dikke grijns! Erik moest er zelfs een foto van maken. Ik was er zo blij mee dat ik het pas omhoog heb gedaan toen het moest, omdat we gingen opstijgen. Eindelijk had ik met het klaptafeltje afgerekend. Dat het helemaal omlaag kon was mijn hoogtepunt van de vakantie. Ik wil nog veel meer vertellen over onze vakantie, maar dat bewaar ik voor de volgende week. Dat een mens met zulke dingen zo blij kan zijn!!!!

 113 Kilo

37. Playtime!

Vorige week schreef ik over het euforische begin van onze vakantie als de 'nieuwe' Carina: alleen al de vreugde als je in een vliegtuigstoel past en het klaptafeltje naar beneden kan! Het was in ieder geval een erg goed begin van de vakantie aan de Costa del Sol. Alhoewel... Ze hadden het beter de Costa del Regen kunnen noemen. Want waar je normaal gesproken Nederland ontvlucht om in Zuid-Spanje even naar de zon te gaan, was het nu precies andersom in ons kikkerlandje was een erg vroege hittegolf aan de gang, terwijl wij in de regen en de kou zaten. En echt niet zomaar een beetje regen en kou! Ik heb na 2 dagen zelfs van ellende een flanellen pyjama en een vest gekocht, omdat ik het steeds zo koud had, vooral 's nachts.

Ons leuke vakantiehuis maakte veel goed. Er was een warme jacuzzi op het dak, waar ik met de kinderen elke dag kon poedelen, ondanks de regen. Ook was het gezellig om het huis te delen met mijn schoonouders. We gingen leuke dingen doen, zoals door de bergen naar het leuke stadje Ronda rijden om rond te kijken en lekker te winkelen. Het winkelen was anders dan in mijn vorige vakanties: nu paste ik in de kleding die in de goedkope winkeltjes en op de markt verkocht werd! Erik verzuchtte dan ook: "Ik heb nog nooit op vakantie zo vaak gewinkeld als deze keer!". Maar hij had het graag voor me over. Ik kocht van weeromstuit allerlei kleding die ik niet echt nodig had, puur omdat het paste! En toen we mijn favoriete merk-winkel tegenkwamen, heeft hij geduldig gewacht tot ik alles in de winkel bekeken en gepast had. Leuk dat ik nu meer kleding kan kopen, maar ik moet wel wat selectiever worden, voor het welzijn van mijn financiën en van mijn huwelijk!

Van de 4 dagen volop zonneschijn die we wel hadden, maakten we meteen gebruik van de gelegenheid om elke dag naar het strand en het zwembad te gaan. Ik speelde volop met de kinderen aan de rand van het water: lekker samen zandkastelen bouwen en spelen met modder. Steeds wegrennen voor de golven. Met Brent op mijn rug de zee in en uit lopen. Pas na een tijdje bedacht ik me dat dit ook nieuw was voor mij. Voorheen had ik niet de puf en energie om echt te gaan spelen met de kids. Bovendien voelde ik me toen echt niet op mijn gemak met 166 kilo in een badpak.



Ik deed het wel, maar wilde het liefst achter een grote boom weg-kruipen. Nu was dat gevoel er niet meer. Geen schaamte, geen naar gevoel en vooral geen schuldgevoel omdat ik meer met de kinderen zou moeten doen! In plaats daarvan hebben we samen fijn gespeeld, en de foto's daarvan vind ik heel bijzonder. Misschien is dat wel de grootste verandering geweest deze vakantie. En dat het vakantiehuis op een berg lag, speelde me ook geen parten meer. In Gibraltar ben ik zelfs met opa en de jongens op de berg wat rotsen gaan beklimmen: iets wat ik vroeger ook nooit zou hebben gedaan.

Maar ik bemerkte ook een ander verandering: ik had een dag of twee lang enorme buikpijn bij alles wat ik at en dronk, en dat maakte me erg bang. Ik zou toch niet in Spanje in een ziekenhuis terecht komen met de een of ander complicatie? Uiteindelijk ging het vanzelf over, maar het was wel even schrikken! Ook door dat soort dingen word ik eraan herinnerd dat ik nu 'anders' ben, Van binnen en van buiten. Gelukkig overheersen de positieve veranderingen: dat kunnen Brent en Vince na deze vakantie beamen...

112 Kilo

38. Een half jaar

Het is alweer een half jaar geleden dat ik onder het mes ging. Ik moest er heel de dag aan denken. Hoe ik bang en verward naar het ziekenhuis reed, terwijl ik Erik instructies gaf voor mijn eventuele begrafenis (November Rain van Guns and Roses, erg toepasselijk aangezien het in november was). Ik dacht eraan hoe de arts ineens zei dat ik veel vroeger aan de beurt was: ik raakte in paniek en begon onbedaarlijk te huilen. ik belde mijn ouders en als door een wonder kwam mijn vader nog aan de lijn, die eigenlijk al een week niet meer aanspreekbaar was door zijn ziekte. Hij stelde mij wat gerust. Ik dacht eraan hoe Erik meeliep naar de liften en hoe ik huilend afscheid nam. Ik hilde tot ik op de operatietafel lag, zo bang was ik. Bang voor wat er komen ging, de operatie en mogelijke complicaties. Bang om dood te gaan en bang om aan dat hele nieuwe leven te beginnen. Bang dat ik zou falen. Bang dat mijn vader, die op sterven lag, mijn thuiskomst niet zou halen. Jeetje, ik ben nog nooit van mijn leven zo bang geweest. Maar toen werd ik op de operatietafel vastgemaakt in een bijzondere houding: met wijd gespreide armen. Ik werd rustig en gaf me over. Ik deed mijn ogen dicht en sprong in het diepe.

Ik herinner me dat ik die hele dag verder veel heb geslapen. En dat ik zó blij was om Erik en mijn moeder te zien. War moet het voor hen een dubbele en moeilijke dag geweest zijn: terwijl ze bij mijn zieke vader zaten, waren ze aan het wachten op nieuws uit het ziekenhuis van mij. Toen ik thuiskwam liet ik als eerste mijn littekens aan pa zien, waarop hij breed glimlachte en zijn duim opstak. Hij was zo trots op me, maar hij ging snel achteruit. Dus ik denk met dit mini-jubileum ook onvermijdelijk terug aan die twee weken dat ik na de operatie bij mijn ouders in huis was. De weken waarin mijn nieuwe leven begon, maar het leven van mijn vader ten einde liep. Wat zou ik graag willen dat hij nog een keertje kon zien hoe het nu, een half jaar later, met me gaat. Want dat half jaar is snel voorbij gevlogen, en er is veel gebeurd.



Tijd om even de tussenbalans op te maken! Ik ben 54 kilo afgevallen, waarvan 13 kilo met het pre-dieet, voor de operatie. mijn vetpercentage is van 53% naar 43% gedaald. Ik ben van maat60 naar maat 46-48 gegaan, en dat betekent dat ik nu in 'gewone' winkels al een beetje terecht kan, in plaats van alleen maar in de grote-matenzaken. Mijn suiker, bloeddruk en cholesterol zijn allemaal gedaald tot normale waardes, en dat zou het alleen al de moeite waard maken. Ik heb geen last meer van pijnlijke knieën, ik heb geen last meer van stressincontinentie (druk van mijn gewicht op mijn blaas): voorheen plaste ik 's nachts soms wel 8 keer, nu hoef ik bijna nooit meer uit mijn bed! Ik snurk niet meer, tot grote vreugde van Erik. Ik pas nu in vliegtuigstoelen, in terrasstoelen met leuning en in kleine autootjes. Ik beweeg vaker en gemakkelijker, en ik hijg niet meer als ik 2 trappen op ben gelopen. Ik ben een veel actievere moeder, wat een van mijn belangrijkste doelstellingen was, dit keer kan ik wél achter een kind aanlopen als ik het wil leren fietsen!

Ik ben er echter nog lang niet: ik wil proberen nog 29 kilo kwijt te raken. dan weeg ik 83 kilo en dan ben ik ook 83 kilo afgevallen, dan zou ik dus gehalveerd zijn. Bovendien weegt Erik 83 kilo Het zou wel leuk zijn, al was het maar voor 1 minuut, lichter te zijn dan mijn man.

 **112 Kilo**

39. Eenhoorns en regenbogen?

Als je mijn verhaal af en toe leest, dan zou je wel eens kunnen denken dat mijn afvalmarathon een groot feest is. Geen honger meer hebben, je fit voelen, geen klachten; het klinkt verdacht veel als rozengeur en maneschijn, schattige eenhoorns, elfjes en regenbogen, sinds ik mijn bypass heb! Niet dus. Ik wil best eerlijk zijn over de negatieve kanten van mijn operatie, want die zijn er ook. Toegegeven, ik heb geluk gehad dat ik haast geen complicaties heb gehad. Ook kan ik vrijwel alles verdragen en ben ik maar zelden ergens ziek van. Overgeven heb ik sinds de operatie nog nooit gedaan en de beruchte intolerantie voor melkproducten, waar veel patiënten last van krijgen, is geheel aan mij voorbij gegaan. Ik heb tot nu toe ook geen last van het 'dumping syndroom': het heel ziek worden als je teveel suikers eet. Dus dit is wat er allemaal goed gaat.

Maar wat gaat er nu minder goed? Ik heb wel last van een aantal minder leuke bijverschijnselen, zoals haaruitval door vitaminetekort, en een serieus vel-overschot. Het loshangend vel is inmiddels lang genoeg om mezelf als vleermuis te beschouwen, dus ben ik aan het sparen voor plastisch chirurgie. niet leuk, mooi of sexy, maar dat wist ik van tevoren.

Ook heb ik last van serieuze verstopping (sorry hoor!) sinds de operatie. Dat krijg je als je meer eiwitten en minder koolhydraten eet. Ik ga dan als een zeurende bejaarde klinken: verstopping doet Heel Erg Pijn! Dus ik ben elke dag krampachtig in de weer met vezelrijke cornflakes, speciale yoghurtjes en andere producten die de boel moeten helpen dalen.

Dat zijn de fysieke kwaaltjes die ik heb. Ach, de haaruitval is alweer bijna voorbij, en aan die vellen is wat te doen, al wordt dat meestal niet vergoed door de verzekering en moet je zelf betalen. Die keren dat ik ziek of naar word als er iets niet goed 'valt', zijn op één hand te tellen. Zolang het hierbij blijft, teken ik ervoor. er zijn heel wat mensen die veel meer klachten hebben dan ik, na hun bypass. Daar ben ik me zeer bewust van, Maar het vervelendste is wat er in je koppie afspeelt. Zo merk ik nu dat ik toch echt alleen aan mijn maag geopereerd ben, en niet aan mijn hersenen! In het begin dacht ik nog dat ik in dromenland was: geen honger meer en geen

enkele behoefte aan fout eten: wat een walhalla! Nu weet ik inmiddels dat de trek weer terugkomt (echte honger gelukkig niet) en dat de foute etenswaren en gewoontes er weer insluipen.

In mijn vakantie heb ik wel wat suikervrije koekjes en ijsjes gesnoept. Oké, in een vakantie moet dat kunnen, Maar het ergste is, dat ik het sindsdien niet meer kan laten! Ik merk dat ik toch weer naar dit soort tussendoortjes grijp. Ook al zijn ze suikervrij: ze zijn niet calorievrij en leveren ook geen nuttige voedingsstoffen op. Als je dan ook nog weinig sport en weer af en toe aan het smokkelen bent, dan is het geen wonder dat de weegschaal stil blijft staan.

Ik worstel daardoor al een paar weken met mezelf: waarom heb ik blijkbaar nog steeds de behoefte om dit soort dingen te eten? Waarom heb ik tegenwoordig steeds meer moeite om die laatste hap te laten staan? Ik weet dat ik vol zit, maar het smaakt toch zo lekker en kan die ene hap er nou niet bij? Ik wil er nog een kilo of 30 eraf hebben hoor! Tijd om even de puntjes op de i te zetten: sporten gaat nu een must worden als ik die laatste kilo's er af wil hebben. En bij elk product dat ik eet, moet ik me even afvragen of het ook echt voedzaam is.

Tijd om even de puntjes op de i te zetten: sporten gaat nu een must worden als ik die laatste kilo's er af wil hebben. En bij elk product dat ik eet, moet ik me even afvragen of het ook echt voedzaam is. Weg met de suikervrije koekjes en ijsjes, in elk geval tot aan de zomervakantie! Ik ga weer streng mijn eigen regels volgen. Nu de 100 kilo grens in zicht is wil ik die halen ook!!!

 **111 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.