

# INHOUD

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Voorwoord                      | 8  |
| Inleiding                      | 12 |
| Het hoe en waarom van dit boek | 14 |

## *DEEL 1 – READY?*

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Wel of niet laten opereren                                              | 19 |
| Body & health                                                           | 28 |
| Mindset                                                                 | 42 |
| Practical                                                               | 50 |
| Lotgenoteninterview met Désiree Pelgrom-Geurts                          | 52 |
| Lotgenoteninterview met Gerard van de Sanden                            | 59 |
| Lotgenoteninterview met Danny Bouman                                    | 68 |
| In de spreekkamer van dr. Ulas Biter                                    | 78 |
| Chirurg Bruno Dillemans in gesprek met patiënte<br>Julie Van Den Heuvel | 87 |

## *DEEL 2 – SET*

Body & health **97**

Mindset **106**

Practical **111**

Lotgenoteninterview met Bastiaan van Schaik **116**

Lotgenoteninterview met Monique **126**

Lotgenoteninterview met Sjuul Paradijs **131**

Chirurg Yair Acherman in gesprek met patiënte Bibian **137**

## *DEEL 3 – GO!*

Body & health **151**

Mindset **198**

Practical **205**

Tot slot **215**

Dankwoord **216**

Meer lezen **217**

Geraadpleegde bronnen **218**

# INLEIDING

Lieve lezer,

Voor je ligt het boek waar ik de afgelopen periode mijn ziel en zaligheid in heb gestopt. Dit boek heb ik geschreven voor jou. Jij dappere strijder, die aan het begin staat van jouw reis naar een gezonder gewicht. Ik weet uit eigen ervaring dat het niet altijd een gemakkelijke weg is die je gaat bewandelen. Laat niemand je vertellen dat het ondergaan van een maagverkleining een *easy fix* is. Jij en ik weten wel beter. Deze stap nemen we omdat leven met (morbide) obesitas ongezond en niet eenvoudig is. Obesitas zorgt voor gezondheidsproblemen, geeft een verhoogde kans om bepaalde aandoeningen te ontwikkelen en verhoogt het risico op het krijgen van een aantal soorten kanker. Bovendien heeft het leven in een veel te dik lijf voor velen ook mentale consequenties. We voelen ons vaak onzeker en schamen ons voor de overtollige kilo's aan ons lijf. Als klap op de vuurpijl worden we met schuine ogen aangekeken door de samenleving waarin een slank lijf toch wel het ideale plaatje is.

Hoewel we uiteindelijk allemaal onze eigen doorslaggevende redenen hebben om voor een maagverkleining te gaan, herken ik de gevoelens die veel lotgenoten hebben over obees zijn, wanhopig worden van het steeds weer moeten lijnen en je gevangen voelen in je dikke lijf. Obesitas kan je leven zowel fysiek als mentaal behoorlijk beperken. Je gaat geen ander mens worden doordat je straks bent afgevallen en problemen zullen niet magisch uit je leven verdwijnen wanneer je lichter bent. Het verliezen van overtollige kilo's kan er wél voor zorgen dat je eindelijk jezelf kunt én vooral durft te zijn. Een gezonder gewicht kan je een enorme boost geven op allerlei gebieden. Ik voel mij op

mentaal vlak bevrijd en zoveel lichter sinds ik ben afgevallen. Ik hoop dat jij dit geweldige gevoel ook gaat ervaren.

Lieve lezer, ik hoop je met dit boek niet alleen veel praktische informatie te geven, maar je te inspireren om voor een goed resultaat te gaan. Het is aan jou om te bepalen – naast kilo's minder – wat een goed resultaat is. Kijk hierbij niet alleen naar het getal op de weegschaal of je kledingmaat. Elke kilo eraf is winst en reden om trots te zijn. Wees je ervan bewust dat niet iedereen een 'gezond' BMI gaat halen en dat dit ook niet reëel zou zijn. Houd de realiteit voor ogen bij het bepalen van je doel. Dit proces kan jou, naast een minder obees lijf, zoveel meer geven. Een betere gezondheid door vermindering of zelfs het wegnemen van chronische aandoeningen, meer zelfvertrouwen en een energiekere gezondere levensstijl.

Het chirurgisch team gaat jou straks een prachtig hulpmiddel geven, maar jij bent diegene die de klus op een zo goed mogelijke manier moet gaan klaren. Onderga het traject niet passief, maar neem de regie zo veel mogelijk zelf in handen. Ga werken aan jouw leven met je verkleinde maag. Op je eigen, unieke manier.

Rol nu maar op, die mouwen. Er is werk aan de winkel. ●

*Bibian*