

MAATJE!

Maatje! is de tweede uitgave van het Obesitas Centrum van het ETZ.

WAT ZEGT DE PSYCHOLOOG?

“Samen werken we aan gezond eetgedrag”

*Samen op weg
naar een
gelukkig gewicht*

NIELS EN LINDA ZIJN SAMEN 70 KILO KWIJT

“Onze trouwringen
passen niet meer”

MUDRUN KONINGIN HYMKE

“Ik heb weer zelfvertrouwen”



INHOUDSOPGAVE

- 3 Voorwoord
- 4 Hoe is het nu met...
- 6 De behandeling
- 10 De verwijzer
- 11 ETZ behandelwijzer
- 12 Even voorstellen
- 15 Feiten & cijfers
- 16 De psycholoog
- 19 Medicijnen
- 20 Sleeve of bypass?
- 22 Chirurgische carroussel
- 24 De grote dag
- 26 Zwangerschap
- 28 Maatjes
- 31 Bewegen
- 34 Voeding
- 36 Recept
- 38 Balen!
- 39 Na mijn operatie



COLOFON

- Redactie:** Valerie van Berlo, Mathilde Bruins Slot - Steenks, Peter Dekkers, Kevin Göttgens, Ingrid Martijnse, Natascha Raeijmaekers, Charlotte Reddingius, Eline de Werdt.
- Fotografie:** ETZ Fotografie & Film.
- Vormgeving en opmaak:** ETZ Grafische Ondersteuning.
- Druk:** DekoVerdivas.

VOORWOORD

"Een maagverkleinende operatie is geen gemakkelijke oplossing. Het is hard werken. Maar je hoeft het niet alleen te doen."

De eerste reactie die ik krijg van mensen die horen dat ik chirurg ben en maagverkleiningen verricht, is: 'Dat is handig, dan kun je mij ook wel opereren!' Als ik zin heb, antwoord ik dan uitgebreid dat zo'n operatie toch echt niet zaligmakend is. Patiënten moeten er zelf veel energie en moeite in steken. Ze moeten hun levensstijl flink omgooien om daadwerkelijk effect te bereiken. Afvallen is één ding, maar dan is het nog de kunst om je gewicht stabiel te houden. De operatie is een hulpmiddel; het is hard werken.

Maar soms heb ik geen zin om zo'n uitgebreid antwoord te geven en laat ik het maar. Ik kan me voorstellen dat jij ook vaak met bepaalde vooroordelen te maken krijgt en dan vooral dat een operatie wel 'lekker makkelijk' is. Maar wij weten: het is niet gemakkelijk! Het is een lange weg en daarom staan wij met een vakkundig team klaar om jou te begeleiden naar een gelukkig gewicht. Ons team bestaat niet alleen uit een chirurg, maar ook de internist, diëtist, verpleegkundig specialist, psycholoog en fysiotherapeut zijn nauw betrokken bij jouw behandeling. We volgen je vanaf screening tot vijf jaar na je operatie.

Het nieuwe magazine Maatje wil jou een steuntje in de rug geven. De zorgverleners van het Obesitas Centrum realiseren zich maar al te goed dat een maagverkleinende operatie een grote impact heeft op iemands leven. Een maatje is dan hard nodig. Alle patiënten in dit tijdschrift geven aan hoe belangrijk het is om steun te krijgen van de omgeving tijdens dit traject waarbij je leven compleet verandert. Je kunt en hoeft het niet alleen te doen. Wij hopen dan ook dat jij iets hebt aan de ervaringen van onze patiënten.

Tijdens het lezen van het magazine was ik oprecht trots! Trots op de redactie die leuke onderwerpen heeft bedacht, trots op de vormgever (als chirurg is dit natuurlijk allemaal onbekend terrein), maar vooral trots op alle patiënten. Wat een positieve energie stralen jullie uit!

Ingrid Martijnse
Gastro-Intestinaal chirurg
Obesitas Centrum ETZ



HOE IS HET NU MET...

Drie ex-obesitaspatiënten vertellen

Dat de weg naar een gezond gewicht een lange weg kan zijn, weten Arjan Biekens (51), Inge Smulders (35) en Paul Mols (37). De drie blikken terug op het voortraject en de operatie en kijken vooruit naar de toekomst.

Het is voor Arjan en Paul even geleden dat ze geopereerd zijn. Het natraject zit er voor hen bijna op. Inge kreeg haar gastric bypass ruim twee jaar geleden. "De operatie was simpelweg medische noodzaak. In één jaar tijd brak ik drie keer mijn ribben. Ik liep al jaren bij de diëtiste en sportte fanatiek, maar viel amper af." Paul knikt: "Als ik oud wilde worden, moest ik dit gewoon doen. De keuze om te opereren was snel gemaakt."

Buikpijn

Alle drie kennen ups en downs in het behandeltraject. Arjan: "Ik heb 95 procent van mijn leven teruggekregen. Toch heb ik het voortraject Wikken en Wegen gemist (zie pagina 16). Er gebeurt veel, en de drempel om te bellen, ligt voor mij hoog. Wikken en Wegen zou dus voor iedereen verplicht moeten zijn! Ik begrijp dat steeds meer patiënten het voortraject aangeboden krijgen, dat lijkt me goed."

Inge kreeg twee weken na de operatie veel buikpijn. Na diverse onderzoeken en enige tijd later bleek ze een verdraaide darm te hebben. "Op een gegeven moment kon ik door de pijn niets meer. Na de operatie was gelukkig de buikpijn meteen weg." "Wat rot zeg!", reageert Paul. "Bij mij is de operatie goed verlopen. Ik loop alleen tegen een gesloten deur aan bij de zorgverzekeraar. Zij vergoeden de hersteloperatie van

mijn overtollige vel niet. De zorgverzekeraar komt telkens met nieuwe redenen om de behandeling af te wijzen. Daardoor ben ik nog steeds aangewezen op kledingwinkels met grote maten. Het zou fijn zijn als het ziekenhuis daarin iets kan betekenen."

Energie

Toch zijn Inge, Arjan en Paul blij dat ze de stap genomen hebben. Arjan: "Toen ik twintig jaar geleden mijn arm verloor door een vrachtwagenongeluk, stond ik negatief in het leven. Ik vereenzaamde. De operatie veranderde mijn leven in positieve zin. Ik heb een lieve vriendin, een huisje in Tilburg, ik wandel wekelijks zo'n veertig kilometer en breng veel tijd door als vrijwilliger in de kringloopwinkel." Paul: "Ik werk in de avonduren als dj. Voor mijn operatie kon ik na een kwartier niet meer op mijn benen staan. Daarvan heb ik nu geen last meer. Ook heb ik een leuke nieuwe baan gevonden als transportplanner. Ik vermoed dat mijn nieuwe postuur daaraan een positieve bijdrage heeft geleverd." Inge: "Wat fijn Paul, herkenbaar. Het is een geschenk uit de hemel dat ik nu weer alles kan doen met mijn kinderen. Ik heb veel meer energie en doe het allemaal zonder erbij na te denken. Ik hang weer ondersteboven in het klimrek met mijn kids."

Paul: "Als ik oud wilde worden, moest ik me wel laten opereren. De keuze was dus snel gemaakt."

Tips

Welke tips geven Arjan, Inge en Paul patiënten die een maagverkleining overwegen? Inge: "Ben voorbereid dat je omgeving je na de operatie anders gaat benaderen. Vaak positief, maar het kan ook jaloezie zijn. Sommige kennissen zeiden tegen mij: 'Een maagverkleining? Dat is een gemakkelijke manier om af te vallen. Jij hoeft vast nooit meer te lijnen.' Daar werd ik zo boos over. De operatie is en blijft een hulpmiddel. Ik ben nog nooit zo bewust met voeding bezig geweest als nu! Naast zorgen dat ik op gewicht blijf, moet ik goed opletten dat ik al mijn noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijg." "Inderdaad hè, lekker kortzichtig", zegt Paul. "Ik hield heus wel van eten, maar mijn schildklier werkte gewoon niet. Daarnaast had ik allerlei andere kwaaltjes. Mensen hebben vaak geen idee waarom je zoveel bent aangekomen." Arjan vult aan: "Knoop goed in je oren wat het met je hoofd doet. Je leven staat op zijn kop. Jij verandert waardoor mensen ook op een andere manier op jou reageren." Paul: "Mijn motto blijft: doe het! Ik begrijp de twijfels en bezwaren, maar je zult merken dat het allemaal erg meevalt en veel minder zwaar is dan de meesten je voorschotelen."

Inge: "Ik hang weer ondersteboven in het klimrek met mijn kids."

Arjan: "Doordat je verandert na de operatie, reageert je omgeving anders op jou."



DE BEHANDELING

VAN SCREENING TOT NAZORG

Heb je ernstig overgewicht en lukt het niet om zelf of met hulp van anderen af te vallen?

Het Obesitas Centrum staat dan voor jou klaar. We willen samen met jou een optimaal resultaat bereiken. Zo zorgen we ervoor dat je je weer goed voelt in je eigen lichaam. Tijdens het traject word je meerdere jaren intensief begeleid door diëtisten, psychologen, chirurgen, internisten, fysiotherapeuten en verpleegkundig specialisten om te komen tot een leefstijlverandering. Het Obesitas Centrum biedt een volledig screenings-, behandel- en natraject, dat hieronder wordt beschreven.

SCREENINGSFASE

1

Aanmelding door (huis)arts bij Obesitas Centrum ETZ

Wil je graag jouw leefstijl veranderen en zie je een operatie als hulpmiddel? Neem dan eerst contact op met je (huis)arts. Hij of zij kan je doorverwijzen naar het Obesitas Centrum. Met de verwijzing van je huisarts maak je een afspraak voor het screeningspreekuur.



2



De secretaresse neemt met jou de pre-screeningslijst door.

Deze vragenlijst geeft het Obesitas Centrum informatie of je in aanmerking komt voor het traject.

3

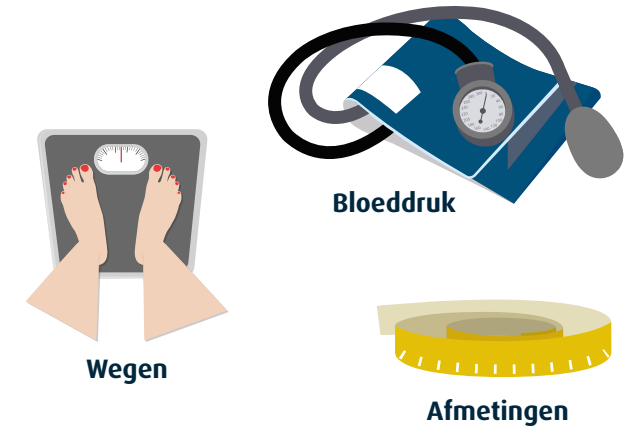
Screening

Tijdens de screening zie je op één dag de internist of verpleegkundig specialist, diëtist en psycholoog.

VOORAF



POLIMEDEWERKER



SCREENING

De internist of verpleegkundig specialist beoordeelt of je door een operatie gezonder kan worden. Daarnaast bekijkt hij of er redenen zijn om niet te opereren, zoals lichamelijke afwijkingen of ziektes, die eerst behandeld moeten worden. Je krijgt een lichamelijk onderzoek en een functieonderzoek. Dit functieonderzoek bestaat voor patiënten boven de 35 jaar uit een hartfilmpje en soms een longfunctieonderzoek.

De diëtist vraagt je naar je voedingspatroon, eetgewoonten, gewicht en eerdere afvalpogingen. Zo

weten we of je voor, tijdens en na de operatie hulp nodig hebt van de diëtist en welke operatie het beste bij je past. ► pagina 34

De psycholoog staat stil bij je eetgewoontes, knelpunten of valkuilen in het huidige eetgedrag en andere problemen waar je op dit moment mee zit. Het doel van dit gesprek is om te zien of je voor, tijdens of na een operatie psychologische hulp nodig hebt. Soms hebben we aanvullende informatie nodig van eerdere of huidige psychologische behandelaars. ► pagina 16

DE UITSLAG



Na ongeveer twee weken krijg je te horen of je in aanmerking komt voor de operatie en hoe jouw behandeling eruit komt te zien.



4

Voortraject

Soms heb je een voortraject nodig bij de diëtist en/of psycholoog of volgen verschillende aanvullende onderzoeken. Dit om jou goed klaar te stomen voor je herstel na de operatie. Het voortraject duurt drie tot zes maanden.

BEHANDELFASE

5

Pré-OK groep

Groepsvoorlichting door de psycholoog en diëtist.



6

Chirurgische carroussel

Op één dag:

- Groepsvoorlichting door chirurg/verpleegkundig specialist en verpleegkundige
- Chirurg
- Apotheek
- Planbureau
- Anesthesioloog
- Verpleegkundige

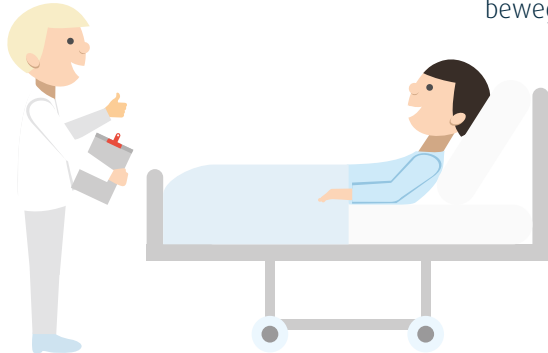
► pagina 22



7

Fysiotherapeut

Intake bij de fysiotherapeut om plannen te maken voor gezond bewegen.



8

Operatie en verblijf

De avond vooraf of vroeg in de ochtend kom je naar het ziekenhuis voor je operatie. Na de operatie verblijf je één nacht in het ziekenhuis.



VERVOLGTRAJECT

9

Je blijft de chirurg, verpleegkundig specialist, diëtist en fysiotherapeut regelmatig zien. Dit wordt naar verloop van tijd afgebouwd tot vijf jaar na de ingreep.

WAT VOND
JIJ VAN DE HET
VOORTRAJECT?



"Gesprekken met diëtist erg waardevol"

Op het hartfilmpje dat Heidi de Hart (39) krijgt bij de screening, is een afwijking te zien.

"Dat was erg schrikken. Een van mijn familieleden heeft ook een hartafwijking. Ik kreeg gelukkig snel vervolgonderzoeken, waaruit bleek dat alles in orde was. Ik heb de screening als erg waardevol ervaren. Bijvoorbeeld de gesprekken met de diëtist. Ik dronk bijvoorbeeld Radler 0.0, maar daar blijkt veel suiker in te zitten. Ook at ik altijd van dat lekkere donkere meergranen brood, maar dat bevat weinig vezels. Van dat brood zat ik minder snel vol en had ik vaak al snel weer trek om iets te eten. Al deze tips vond ik erg waardevol, zonder dat ze als belemmerend overkwamen. Ik ben nu helemaal klaar voor de operatie!"

"Het natraject ga ik nu voorbereid in"

Chantal Heijmans (42) krijgt een uitgebreid individueel traject.

"Ik heb diverse gesprekken gehad met de diëtist, psycholoog en internist. Dat was heel fijn, omdat het op mijn tempo ging. Ik voelde geen druk om een beslissing te nemen voor wel of geen operatie. Want ik heb lang getwijfeld. Nu ben ik ervan overtuigd dat ik de juiste keuze maak. De gastric sleeve komt ten goede aan mijn gezondheid, daar ben ik zeker van. Het is zo fijn dat ik het natraject voorbereid inga. Ik weet hoe het eten straks zal gaan en dat ik met kleinere porties ook lekker kan eten. Ik mag de psycholoog altijd bellen, dat is een geruststellende gedachte. Mijn gezin is ook voorbereid op wat komen gaat. We doen het samen!"



DE VERWIJZER



'Goede voorlichting en screening heel belangrijk'

Paul van den Broek, huisarts uit Goirle

"Jaarlijks zie ik ongeveer tien patiënten die een bariatrische operatie (operatie ter behandeling van overgewicht) overwegen. Voor de behandeling van suikerziekte, hoge bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte, snurken/OSAS (obstructief slaapapneu syndroom) en gewrichtsklachten heeft zo'n operatie een behoorlijke meerwaarde als mensen met ernstig overgewicht veel kilo's verliezen. Maar denk er niet te gemakkelijk en lichtzinnig over. Het blijft een chronische aandoening. Je moet levenslang een nieuwe levensstijl volhouden en voedingssupplementen slikken. Dat lukt niet iedereen en levert ook gefrustreerde afvallers op. Goede voorlichting en screening is heel belangrijk voordat je de stap zet. Na vijf jaar nemen wij de controles en ondersteuning over van het Obesitas Centrum."



'Zet alles op een rijtje'

Bart Kessels, longarts ETZ

Internisten verwijzen ook naar ons. Bijna de helft van de patiënten met fors overgewicht heeft last van ademstilstanden tijdens de slaap (OSAS). Overdag zijn ze moe en slaperig. Daardoor hebben ze geen kracht om een gezonde(re) levensstijl te creëren. Deze mensen hebben baat bij een gezonde nachtrust om die vicieuze cirkel te doorbreken. Een CPAP-masker (mond- of neusmasker) in de nacht helpt daarbij. Door flink gewichtsverlies verdwijnt het ziektebeeld vaak vanzelf. Als het niet lukt om af te vallen, is bariatrische chirurgie een optie. Een internist van het Obesitas Centrum zet met de patiënt de voor- en nadelen van zo'n ingreep op een rijtje."



'Gewichtsverlies leidt tot minder gewrichtsklachten'

Chris van den Broek, orthopeed ETZ

"We zien het aantal mensen met fors overgewicht en gewrichtsklachten toenemen. Gewichtsverlies is een van de gegeven adviezen, maar dat is natuurlijk niet gemakkelijk te bewerkstelligen. Meer bewegen helpt, maar is lastig als je al pijn in je gewrichten hebt. Het vergt dikwijls een verandering van leefgewoonten om terug te keren op een gezond gewicht. Soms is daarvoor een operatie nodig. Gewichtsverlies leidt tot minder gewrichtsklachten, minder complicatierisico bij operaties en een langere levensduur van kunstgewrichten. Vandaar dat we mensen met fors overgewicht en gewrichtsklachten soms doorverwijzen naar het Obesitas Centrum voor verder advies, begeleiding en behandeling. Een gezond gewicht is ook voor behoud van uw (kunst)gewricht!"



'Veel mensen genezen van suikerziekte'

Mathilde Bruins Slot-Steenks, internist ETZ

"Overgewicht brengt allerlei gezondheidsrisico's met zich mee. Zo hebben mensen met obesitas tien tot twintig keer zoveel kans op het krijgen van diabetes mellitus (suikerziekte) type 2. Bariatrische operaties zijn effectief gebleken in het bereiken en langdurig behouden van gewichtsverlies. Een groot deel van de mensen geneest van suikerziekte na de ingreep. Een operatie is echter niet voor alle obesitaspatiënten met suikerziekte geschikt, maar is te overwegen bij mensen met een erg hoog BMI die moeilijk in te stellen zijn op insuline. Een operatie heeft grote voordelen op het terrein van gezondheidswinst en een betere kwaliteit van leven. Het is een ingrijpende ingreep maar een met een bewezen succes."

'Vraag je hartspecialist om advies'

Arjen Pronk, cardioloog ETZ

"Voor mensen met ernstige obesitas en stabiel hartlijden is het op langere termijn gunstig om veel af te vallen. Zeker bij ritmestoornissen of bij een slecht hart als er geen andere winst op het gebied van het hart meer is te behalen. Daarom adviseer ik hen om met hun eigen hartspecialist te bespreken of een bariatrische ingreep een goede optie is. Mijn ervaring met meerdere patiënten die een ingreep bij het Obesitas Centrum hebben ondergaan is erg goed. Binnen een half jaar vielen ze tientallen kilo's af en verbeterde de toestand van hun hart, waardoor de medicatie kon worden aangepast. Na een hartinfarct wordt zo'n ingreep een tijd uitgesteld vanwege herstel van het hart en door het gebruik van bloedverdunners."



ETZ Behandelwijzer, kies 'Bariatrie'

Een operatie met als doel om gewicht te verliezen heet een bariatrische operatie. De ETZ Behandelwijzer is een app van het ziekenhuis die je informatie geeft over de voorbereiding op een operatie. Ook biedt de applicatie hulp bij het herstelproces na de ingreep.

Je vult op je telefoon of tablet de gegevens van je operatie in en krijgt daarna een stappenplan. Daarbij horen een tijdlijn en

een profiel specifiek gericht op de operatie. Alle informatie die normaal in een folder staat, heb je nu gewoon bij de hand met extra's zoals foto's, video's en tips voor een sneller herstel.

Downloaden

De ETZ Behandelwijzer is te downloaden in de App Store voor toestellen met het besturingssysteem iOS en staat voor Android-toestellen in de Google Play Store.

EVEN VOORSTELLEN

CHIRURGEN

De chirurgen voeren de operatie uit en begeleiden je nog vijf jaar na de operatie.



Kevin Göttgens



Barbara Langenhoff



Ingrid Martijnse



Robert Matthijsen



Yuk Kueng Sze



Dareczka Wasowicz

INTERNISTEN

De internisten beoordelen of je door een operatie gezonder kan worden. Ze kijken of er redenen zijn om niet te opereren of dat bepaalde zaken eerst verder uitgezocht moeten worden. Ook besteden ze aandacht aan het medicatiegebruik.



Mathilde Bruins Slot



Jobien Olijhoek



Ehsan Waizy

VERPLEEGKUNDIG SPECIALISTEN

De verpleegkundig specialisten zijn zowel bij het eerste bezoek als tijdens de controles na de operatie actief betrokken bij jouw begeleiding.



Miranda Engelbert



Monique de Kort



Sacha Pas

PSYCHOLOGEN

De psychologen kijken of er hulp nodig is om de aanpassingen in eetgedrag, bewegingsgedrag en leefstijl succesvol te laten verlopen. Zo nodig kun je zowel voor als na de operatie een beroep op hen doen.



Janine Hellenberg Hubar



Daisy van den Heuvel



Esther van der Hoorn
gedragstherapeutisch medewerker



Danny Tak



Eline de Werdt



Kim Wolvetang

FYSIOTHERAPEUTEN

De fysiotherapeuten zien jou zowel voor als na de operatie en zijn het maatje op weg naar plezierig bewegen.



Peter Dekkers



Dick de Kok



Jamie Paling



Geke Snelders

DIËTISTEN

De diëtisten begeleiden jou zowel voor als na de operatie naar een gezonde manier van eten en drinken.



Marieke de Cock



Margot ter Horst



Ciel Horsten



Natascha Raeijmaekers



Mariska van Rijswijk

SECRETARESSE

De secretaresse is het eerste aanspreekpunt bij aanmelding en blijft dat gedurende de hele behandelperiode.



Rianne van Noije

FEITEN & CIJFERS

Sinds 1980 is wereldwijd het aantal patiënten met obesitas verdubbeld

In Tilburg heeft de helft van de inwoners overgewicht

18% van de Tilburgers heeft een BMI van meer dan 30 (obesitas)

Een maagverkleining is bedoeld als laatste redmiddel als andere afvalpogingen niet gelukt zijn

Bij een BMI van 40 of hoger spreken we van morbide obesitas (ziekelijk overgewicht)
Of bij een BMI van 35 of hoger als dit samengaat met gezondheidsproblemen die door het overgewicht veroorzaakt worden

In het Obesitas Centrum worden jaarlijks 500 patiënten met morbide obesitas geopereerd

In 2018 vielen de Tilburgse patiënten in totaal 13.500 kilo af

Voor blijvend gewichtsverlies na een maagverkleining is leefstijlverandering belangrijker dan de operatie zelf

75% van de patiënten ervaart minder knieklachten na de operatie

Het ETZ registreert de resultaten in de kwaliteitsregistratie DATO. De informatie is per ziekenhuis terug te vinden op: www.ziekenhuischeck.nl

DE PSYCHOLOOG

De psycholoog is er om jou op verschillende momenten tijdens het traject zo goed mogelijk te begeleiden.

Je komt de psycholoog mogelijk tegen tijdens het voor- en/of natraject. Het doel van deze behandeling is om een gezond eetpatroon te verkrijgen. "De operatie is een hulpmiddel", zegt GZ-psycholoog Eline de Werdt. "Je leefstijl en eetpatroon aanpassen moet je grotendeels zelf doen. In veel gevallen is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan, omdat je jarenlang in een patroon hebt gezeten waarin eetgewoonten moeilijk te veranderen waren." Soms is dat zo moeilijk dat je het niet zelf kunt en een beetje begeleiding nodig hebt. Dan komt de psycholoog in beeld. Eline: "Wij werken vooraf aan de maagverkleining aan gezond eetgedrag. Dit zodat jij een zo goed mogelijk eindresultaat na de operatie bereikt."

Doelen

Vooraf aan de behandeling stellen we met jou concrete doelen op die aan het eind van de behandeling, dus vóór de operatie, bereikt moeten zijn. Het is immers noodzakelijk dat je eetgedrag daadwerkelijk verandert, wil de maagverkleinende operatie voldoende effectief zijn.



Een van die doelen is om je eetgedrag onder controle te krijgen. Bijvoorbeeld als je de neiging hebt om eten in te zetten bij emoties; denk aan het weg eten van stress of verdriet. Eline: "We laten zien hoe je op een andere manier met je emoties kunt omgaan. Daarbij leren we ook om je te beheersen als je de neiging hebt om 'verkeerd voedsel' te eten." De psycholoog helpt je om zelf controle hierop uit te oefenen zodat je beter in staat bent om 'nee' te zeggen tegen verleidingen.

Daarnaast leren we je om hoofdhonger, buikhonger en gevoelens van verzadiging te onderscheiden van elkaar. "Deze gevoelens zijn vanwege de vele lijnpogingen en overeetmomenten uit het verleden vaak minder goed te herkennen", zegt Eline. "Daarom bekijken we samen met jou welke obstakels je hebt om een gezond eetpatroon te volgen, zodat je die kunt veranderen."

Therapie

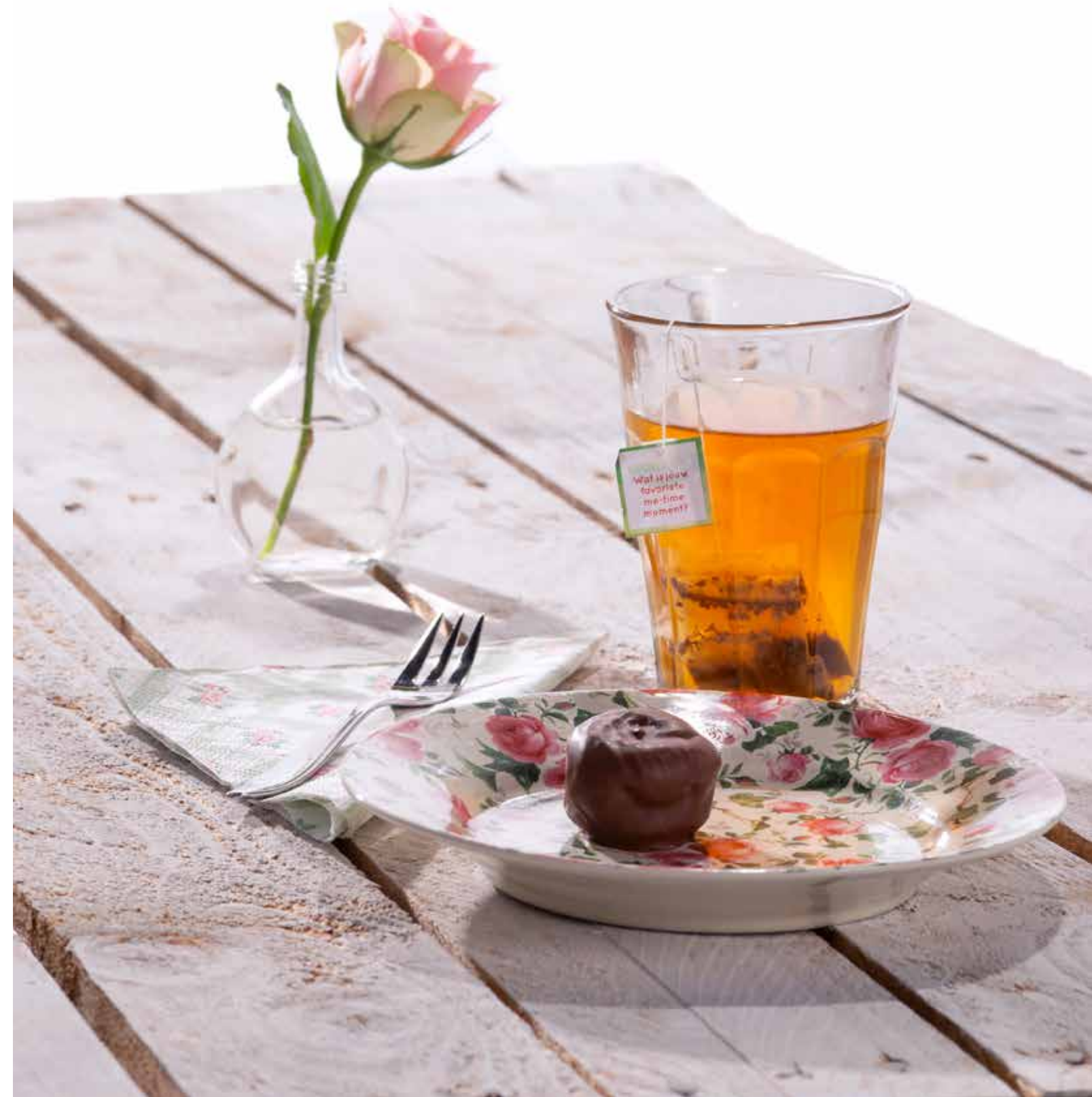
In het voortraject bereiden we je voor op de veranderingen die je na de operatie te wachten staan. Dat kan individueel of in een groep. De behandeling in groepsverband Wikken en Wegen bestaat uit zes bijeenkomsten. De groep bestaat uit maximaal tien deelnemers.

Tijdens de sessies (individueel en in de groep) werken we met behulp van cognitieve gedragstherapie. Eline legt uit: "Bij deze therapie onderzoek je samen met de psycholoog wat je gewoonten in (eet)gedrag en denken zijn. De psycholoog leert je vervolgens gedrag en gedachten die je slecht laten voelen om te buigen naar 'helpende' gedachten en naar verbetering in eetgedrag."

Natraject

Na de operatie kun je terecht bij de psycholoog als je daarvoor een indicatie hebt van de chirurg of verpleegkundig specialist. Eline: "Tijdens het natraject helpen we je om terugval in oud eetgedrag te voorkomen door gedragstherapeutische oefeningen, negatieve gedachtepatronen te doorbreken en misstappen op te merken. Zo ondersteunen we je om je een gezond eetpatroon eigen te maken."

"Wij leren je om 'nee' te zeggen tegen ongezonde voeding"



HOE GAAT HET BIJ JOU?

Nadat de zes bijeenkomsten van de groepsbehandeling Wikken en Wegen zijn afgerond, besluiten de deelnemers met regelmaat een WhatsApp groep aan te maken.

Op die manier blijven ze elkaar steunen en motiveren. Hierbij een kijkje in zo'n groep.



Bovenstaande namen zijn geanonimiseerd en de conversatie is samengesteld op basis van ervaringen.

MEDICIJNEN



Een operatie tegen extreem overgewicht neemt veel ongemakken weg, maar je krijgt er ook een aantal bij. We belichten wat er bij komt kijken.

Vitaminepillen

Na een operatie vereist je voeding extra aandacht. Door de kleinere porties krijg je niet altijd alle vitamines en mineralen binnen die het lichaam nodig heeft. Daarnaast wordt de voeding bij een gastric bypass minder goed opgenomen. Vitaminetekorten kunnen gevarieerde klachten geven zoals

vermoeidheid, haaruitval en krachtverlies. Het is belangrijk levenslang multivitaminen te gebruiken. Daarnaast prikken we regelmatig bloed om eventuele vitamine- of mineraletekorten op te sporen. Indien nodig worden aanvullende vitaminen of mineralen voorgeschreven.



Anticonceptie

De anticonceptiepil is na een gastric bypass of gastric sleeve niet meer betrouwbaar. Door de omleiding van de darm worden medicijnen minder goed opgenomen. Dus ook de anticonceptiepil. Doordat je afvalt, is de kans ook groter dat je gemakkelijker zwanger wordt. Voor vrouwen met een kinderwens is dit juist een groot voordeel en voor sommige dé reden voor een operatie.



Maar als je niet zwanger wilt worden, moet je een andere vorm van anticonceptie gebruiken zoals de prikpil (een injectie in de arm) of spiraal. Het wordt overigens sterk afgeraden om zwanger te worden in het eerste jaar na de operatie. Daarom wordt iedereen geadviseerd om voor de operatie de andere vorm van anticonceptie te starten.

Pijnmedicatie

Bij elke drogisterij in Nederland zijn pijnstillers te koop. Een voorbeeld hiervan is paracetamol, wat een vrij veilig middel is. Er zijn ook middelen te koop zoals Diclofenac, Naproxen en Ibuprofen. Deze vallen onder de pijnstillers die we NSAIDs noemen. Dat zijn middelen die ook invloed hebben op het maagslijmvlies en die een verhoogde kans geven op een maagzweer. Vanwege deze mogelijke bijwerking, mogen deze middelen niet meer gebruikt worden als je een geopereerd bent. Het risico op een maagzweer, en de gevolgen hiervan, zijn in dit geval sterk verhoogd. Gelukkig zijn er genoeg andere opties die samen met je behandelaar uitgekozen kunnen worden.

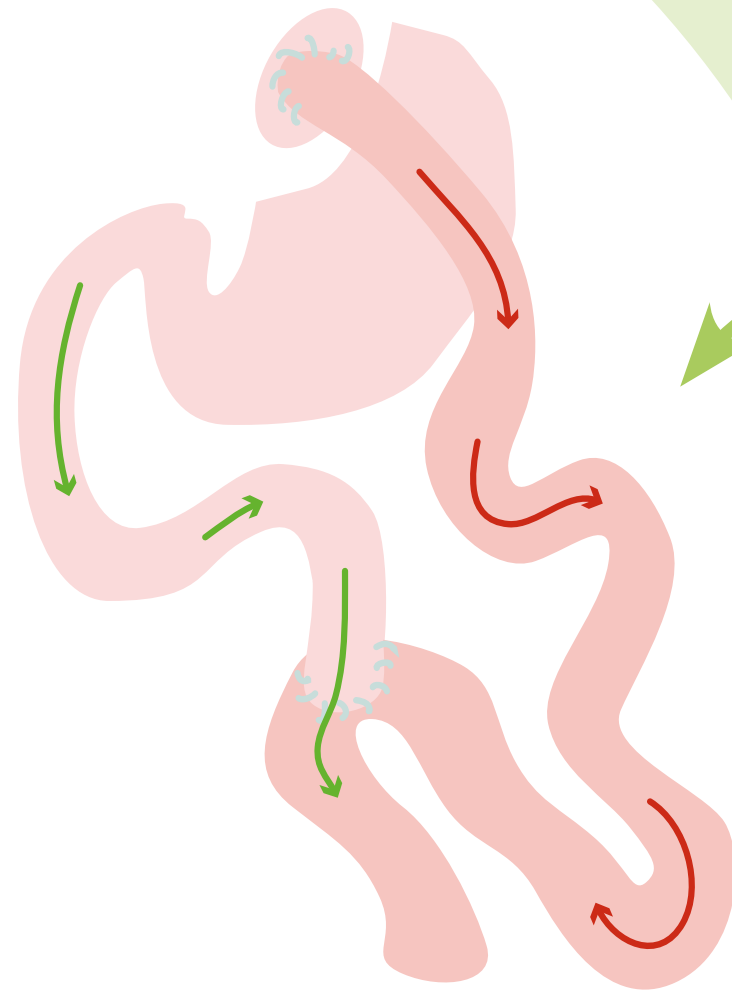


WELKE BEHANDELING?

Je hebt besloten: je gaat ervoor. Er zijn verschillende ingrepen mogelijk. Welke ingreep het beste is, hangt af van medische factoren en persoonlijke voorkeur.

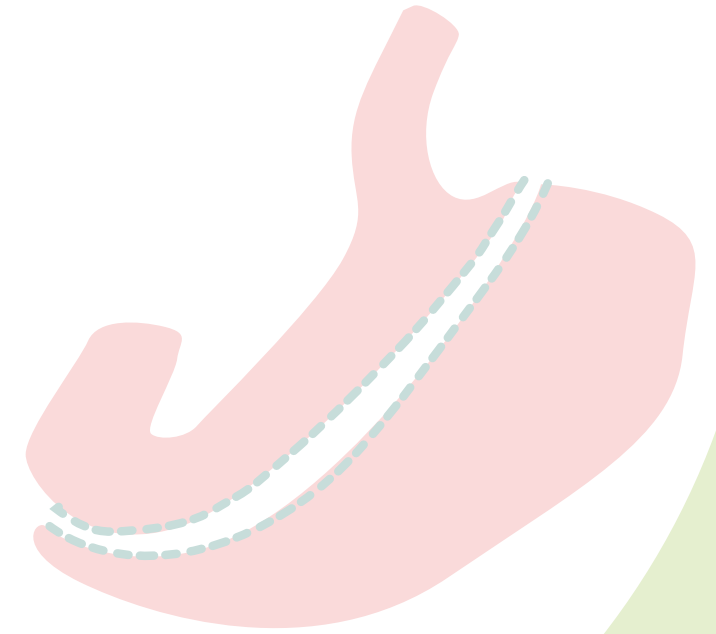
GASTRIC BYPASS

Bij deze ingreep wordt een nieuwe route gelegd voor het voedsel. Na de ingreep wordt minder voedsel ingenomen én doordat de verteringssappen pas op het einde bij de voeding komen, worden minder voedingsstoffen opgenomen.



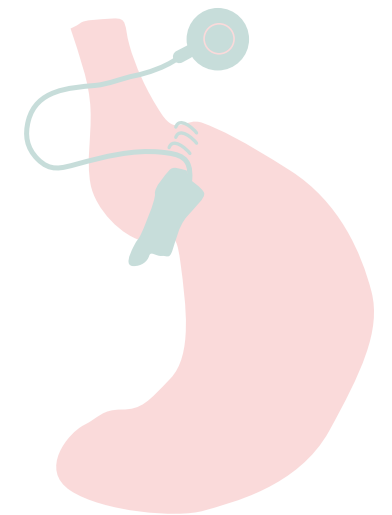
GASTRIC SLEEVE

Bij deze ingreep wordt de maag verkleind. Je kunt na de ingreep minder voedsel eten en je lichaam maakt minder hongerhormoon aan.



REDO

Een maagband wordt nog maar zelden toegepast. Patiënten die in het verleden een maagband hebben gekregen en waarbij problemen zijn ontstaan, worden opnieuw geopereerd. De maagband wordt verwijderd en de patiënt krijgt een gastric bypass.



CHIRURGISCHE CARROUSEL

Carina van de Luijtgarden (43) heeft de screening doorlopen en krijgt vandaag alle gesprekken ter voorbereiding op haar operatie. We lopen met haar mee.



Groepsbijeenkomst

Carina zit klaar voor de algemene uitleg. De chirurg geeft uitleg over de verschillende behandelopties en mogelijke complicaties. Daarna vertelt de afdelingsverpleegkundige over de gang van zaken op de afdeling vanaf de opname tot en met ontslag.



Bariatrisch chirurg

“Naar welke behandeling gaat uw voorkeur uit?”, vraagt chirurg Kevin Göttgens. “U heeft er meer verstand van dan ik, dus ik laat me graag adviseren”, glimlacht Carina. De keuze valt na het doornemen van de voor- en nadelen op de gastric sleeve. “Wanneer kan ik weer gaan werken? Ik ben kapster”, zegt Carina. Kevin legt uit dat Carina rekening moet houden met drie weken. Carina: “Dat is mooi. Als ik eerder hersteld ben, ga ik weer lekker knippen hoor. Stilzitten is achteruitgang!”



Planbureau

Carina's dochter moet ook binnenkort geopereerd worden. “Daar houden we natuurlijk rekening mee, mevrouw”, zegt de medewerkster van het planbureau.



Medicijncheck

Carina komt de kamer binnen van de apothekersassistente. Zij neemt met Carina het medicijngebruik door. “Weet u dat u geen NSAID's (ontstekingsremmende pijnstillers als ibuprofen) meer mag gebruiken na de operatie?” Carina: “Jazeker, dat is me al uitgelegd.”



Bloeddruk meten

Op de poli Anesthesiologie wordt bij Carina de bloeddruk gemeten. Daarna heeft zij een gesprek met de anesthesioloog over haar algehele conditie, medische voorgeschiedenis en eerdere ervaringen met operaties, het weer wakker worden uit een narcose en de pijnstilling.



Afdelingsverpleegkundige

De afdelingsverpleegkundige legt aan Carina uit hoe het gaat tijdens de opname op de verpleegafdeling en waar ze rekening mee moet houden.



Apotheek

Carina krijgt voorafgaand aan de operatie een anti-trombosespuit. Een thuiszorgmedewerker dient de dag voor de operatie deze prik bij haar thuis toe. Carina haalt de spuit alvast op bij de apotheek.

Bloed prikken

Als laatste stop komt Carina bij de afdeling Bloedafname om haar bloedgroep te bepalen. Dan zit de ochtend erop. Carina: “Het ging als een speer. Ik ga me maar alvast voorbereiden op de operatie die binnenkort plaatsvindt!”

DE GROTE DAG

Achter de schermen bij een maagverkleinende operatie

Een maagverkleining vindt plaats onder algehele narcose. Op deze foto zie je hoe de operatie in zijn werk gaat.

Operatiescherm

De operatie gebeurt met een moeilijk woord laparoscopisch. Via een kleine snee wordt een camera in de buik gebracht. Op het scherm ziet de chirurg hoe het lichaam er van binnen uitziet en zo opereert hij.

Instrumententafel

Hierop liggen verschillende instrumenten klaar voor tijdens de kijkoperatie, bijvoorbeeld een paktang, een schaar en een nietapparaat om de maag of darm van elkaar te splitsen.

Operatielamp

De operatielampen zijn van groot belang om tijdens de operatie goed te kunnen werken. De lampen zijn in te stellen op intensiteit, kleur en focus.

Plafond

De operatietafel staat precies onder het plenum. Dat is het vierkante plafondgedeelte boven de operatietafel dat zorgt voor een goede luchtstroom. Daardoor is de lucht boven het operatiegebied zo steriel mogelijk.

Monitor

De anesthesioloog en/of anesthesiemedewerker houdt de patiënt tijdens de operatie via de monitor continu in de gaten. De bloeddruk, het zuurstofniveau en de hartslag worden nauwkeurig gecontroleerd.

Groen licht

Dit speciale licht zorgt ervoor dat het beeld tijdens de kijkoperatie nog scherper is voor de chirurg. Het kleurverschil van bijvoorbeeld bloed en organen wordt groter, zodat de chirurg beter zicht heeft op een eventuele bloeding.

Zorgverleners

Bij een maagverkleining zijn verschillende zorgverleners betrokken, zoals de chirurg, arts-assistent, anesthesioloog, anesthesieassistent en operatieassistent.

ZWANGERSCHAP

Cindy van de Velde (34) heeft een gastric bypass. Vier jaar na haar operatie beviel ze van twee zontjes: Renzo en Kenji.

“Ik ben zo gelukkig!” Cindy straalt. De twee dreumesen zijn nu twintig maanden oud. Voor haar gastric bypass operatie woog Cindy 142 kilo. Zwanger worden was niet vanzelfsprekend. “Er moest iets gebeuren aan mijn overgewicht. Mijn partner en ik hadden een kinderwens. Bij het Obesitas Centrum hebben de zorgverleners ons daarover goed geïnformeerd. Bijvoorbeeld in de keuze voor een gastric sleeve of bypass.”

Zwanger

In het eerste jaar na de ingreep mag Cindy nog niet zwanger worden. Zo krijgt haar lichaam tijd om te herstellen. Ruim drie jaar na haar operatie raakt Cindy zwanger van een twee-eiige tweeling. Ze wordt gedurende de zwangerschap goed in de gaten gehouden. “Dat vond ik erg fijn, want in verwachting zijn is spannend. Al helemaal als je er twee krijgt! Ik had extra controles bij de gynaecoloog en verpleegkundig specialist van het Obesitas Centrum. Zo was ik bijvoorbeeld bezorgd of mijn ongeboren kinderen door de maagverkleining wel voldoende vitamines zouden binnenkrijgen. Ik werd ervan verzekerd dat ik me geen zorgen hoefde te maken.”

Extra controles

De zwangerschap loopt in het begin voorspoedig. Cindy's controles zijn telkens goed en ze slikt extra tabletten foliumzuur, ijzer en vitamines. Maar in de 31ste week krijgt Cindy zwangerschapsvergiftiging. “Dat had niets met de maagverkleining te maken, maar was wel heftig. De kindjes werden met 36 weken gehaald via een keizersnee. Ik heb zo'n vijf weken in het ziekenhuis gelegen, omdat mijn bloeddruk een tijd te hoog was.”

Happy

Het gaat goed met Renzo en Kenji. En met Cindy. “Ik ben wat sneller moe, maar dat kan ook komen door het chronische slaapgebrek”, grapt ze. Haar gewicht is na de zwangerschap weer stabiel. “Ik ben tevreden met mijn lijf.”

Begeleiding bij zwangerschap

In het Obesitas Centrum krijgen patiënten met ernstig overgewicht en een kinderwens alle informatie om samen met de specialist te kiezen voor de best passende operatie met de minste complicaties. Ondanks de vele voordelen van de operaties, zoals minder risico op hart- en vaatziekten en verbeterde kans op zwangerschap, zijn er uiteraard ook risico's zoals vitaminetekorten. Patiënten die zwanger willen worden of al zwanger zijn, worden daarom vaker gezien voor controles.

“Over mijn kindjes hoefde ik me geen zorgen te maken”



MAATJES

Danique Jansma (30) en Margit Heesbeen (39) zijn vriendinnen. Allebei hebben ze een gastric bypass.

Het begon allemaal in de kappersstoel. Danique: "Ik knip Margits haar en vertelde dat ik een afspraak heb gepland bij het Obesitas Centrum. Ze keek me strak aan; ik dacht dat ze me ging veroordelen." Margit schiet in de lach: "Maar ik zei: ik heb komende week ook een afspraak!" Margit wordt eind 2017 geopereerd, Danique een paar maanden later. Danique: "Margit was echt mijn vraagbaak. Er komt zoveel op je af. Veel is ook niet terug te lezen in de folders die je van het Obesitas Centrum meekrijgt. Bijvoorbeeld of je pantoffeltjes moet meenemen naar het ziekenhuis." Margit: "Met zulke vragen die voor een ander misschien niet belangrijk lijken, heb ik Danique kunnen helpen."

De band tussen de twee vriendinnen is nog hechter geworden. "Een maagverkleining is levensbepalend en maar weinig mensen in je directe omgeving maken hetzelfde door als jijzelf", zegt Danique. "Dat gaat verder dan minder eten en afvallen. Ik heb nu veel meer zelfvertrouwen. Dat wil je met iemand delen die hetzelfde heeft meegemaakt." Margit knikt: "We kennen elkaars gezinnen en dan is het fijn om te praten over hoe je partner reageert op je metamorfose. Eigenlijk hebben we het altijd wel over eten", grinnikt ze. Danique: "Zelfs als we naar de bioscoop gaan, welke snack we willen pakken. Dan bestellen we zo'n bak popcorn, nemen we een handje en meer niet."

Margit: "Ik ben trots op je Danique! Ik zag laatst een oude foto van je en je straalt nu helemaal!" Danique: "Nou, je mag ook trots op jezelf zijn hoor." Margit glimlacht: "Dat ben ik ook. Ik ben nu veel bewuster bezig met wat ik eet. Pas als ik iets lekkers het cijfer acht of hoger geef, pak ik het en geniet ik er extra van."

"Moet ik pantoffeltjes meenemen?"



Zussen Amila (33) en Amela (39) Omerbasic én hun moeder Jelica (60) hebben alle drie een gastric bypass.

"Ik zag mijn vader afvallen en dat wilde ik ook", vertelt Amila. In 2014 kreeg ze een gastric bypass. Haar vader onderging twee jaar eerder deze operatie. Zo kreeg de rest van de familie ook de smaak te pakken. Na Amila volgde zusje Amela en moeder Jelica, die vorig jaar samen op dezelfde dag geopereerd werden.

"We hebben zoveel steun aan elkaar gehad", zegt Amila. Naast haar zit dochtertje Dea (3). Het was voor Amila erg stressvol om te weten dat haar zus en moeder op dezelfde dag geopereerd werden. "Voor ons was dat heel fijn", zegt Amela. "Door die steun vielen we samen vijftig kilo af." Daar hebben de dames nu veel plezier van. Dat hadden ze niet altijd; het waren juist de kleine dingen die het leven voor de operatie moeilijk maakte.

Amila: "Pas ik wel op die stoel? Waarom komt niemand naast me zitten in de bus?" Ze zijn eindelijk verlost van deze problemen. Zo ook van kleine lichamelijke kwaaltjes die ze hadden voor de operatie. Moeder Jelica heeft bijvoorbeeld geen last meer van haar knieproblemen. De dames stralen en kijken met een positieve blik richting de toekomst. Vooral Amila, die vlak na haar maagverkleining een darmhernia kreeg, maar ook een dochter. "De dokters zeiden dat ik tot een jaar na de operatie niet zwanger mocht worden. Ik hield dus geen rekening met een kindje. Totdat ik zwanger werd", zegt ze terwijl ze dochter Dea aankijkt.

Een darmhernia is gevaarlijk in combinatie met een zwangerschap. Amila moest daarvoor na de bevalling een spoedoperatie ondergaan, maar het gaat goed met het gezin. "We voelen ons stukken beter", zegt Amila. "Ondanks dat ik van de familie de zwaarste complicaties heb gehad, zou ik het honderd procent zeker weer doen. Ik heb zelfs in het vliegtuig iemand een gastric bypass aangeraden."

"Samen op de behandeltafel"



Het getrouwde stel Linda (36) en Niels van Laerhoven (39) hebben beiden een gastric bypass.

"Ik heb geen seconde spijt", vertelt Niels. In oktober 2017 kreeg Linda een maagverkleining, Niels volgde een half jaar later. Beiden hadden al meerdere afvalpogingen ondernomen. Niels zag het effect van de gastric bypass bij Linda. Linda: "Het afvallen ging goed en ik had geen problemen met eten. Een dag na de operatie mocht ik naar huis. Ik kan niet zeggen dat ik pijn had." Daardoor beseft Niels dat een maagverkleining ook een optie voor hem was. "Het hielp dat ik wist hoe goed het bij Linda ging. We hebben veel steun aan elkaar gehad. En nog steeds. Het is fijn dat we samen kunnen eten en precies weten wat de ander voelt. Als Linda bijvoorbeeld een dumping heeft, dan zie ik dat, en zij bij mij", zegt Niels. "Dan laten we elkaar een half uur met rust", vult Linda aan.

Niels en Linda dragen geen trouwringen meer; ze passen door het gewichtsverlies niet meer. Niels viel sinds de operatie in maart dertig kilo af, Linda maar liefst veertig kilo. Niels: "Ik ben dankzij het afvallen verlost van mijn voet- en knieklachten. Dat is als vrachtwagenchauffeur erg prettig." Linda: "Toen ik langs een bouwvakkerswerkplaats liep, werd weer naar me gefloten", vertelt ze lachend. "Mijn zontje weegt 18 kilo. Dat droeg ik twee keer mee in mijn eigen lichaam. Dat kan ik me nu niet meer voorstellen." Linda weet nog dat ze kleding kocht met haar zus en moeder. "Zij hebben een normaal gewicht en kunnen overal shoppen. Winkel in, winkel uit, maar ik was gebonden aan één kledingzaak. Als we daarna een terrasje wilden pakken, keek ik eerst; wat voor stoelen staan er? Pas ik er wel tussen? Daar was ik helemaal klaar mee. Nu ga ik gewoon zitten." Niels: "Onze kwaliteit van leven is enorm verbeterd. We hebben energie en ondernemen alles weer."

"Onze trouwringen passen niet meer"



BEWEGEN

Om uiteindelijk een gezond gewicht te bereiken, is lichaamsbeweging essentieel. Fysiotherapeut Peter Dekkers geeft je de volgende tips.

Tips

"Bewegen moet vooral prettig zijn!", aldus Peter. "Zoek iets dat bij je past, dan is de kans van slagen het grootst." Ook wandelen draagt bij aan je gezondheid. Beweeg je niet graag alleen? Of zoek je een beweegmaatje? Bespreek dat in je vriendenkring of met andere patiënten. Er zijn vast meer mensen in jouw omgeving die graag (meer) willen bewegen. Als je door lichamelijke klachten toch liever begeleid gaat trainen, is fysiofitness een goed idee. Zelfs als je weinig tijd hebt, zijn er mogelijkheden. Neem een abonnement op de OV-fiets in plaats van de bus. Of kies voor een activiteit die relatief weinig tijd kost zoals de Milon Cirkel. Dat is een work-out van slechts 35 minuten waarbij je op apparaten zowel kracht als conditie traint op je eigen niveau.

Beweegapps

Er zijn diverse websites waar mensen die een beweegmaatje zoeken met elkaar in contact kunnen komen. Dat kan op basis van postcode, leeftijd en het soort activiteit. Kijk eens op jouwbeweegmaatje.nl of sportpartner.nl.

Houd je van wandelen? In de gemeente Tilburg bestaat de app: 'wandelen in de wijk'. In deze app staan diverse wandelroutes uitgestippeld.

Wil je toch liever thuis trainen? Dan zijn de apps 'Workouts voor thuis', 'Dagelijks trainingen' of '7 minuten workout' de moeite waard om uit te proberen. Ook op YouTube doe je inspiratie op met filmpjes van personal trainers. Het kanaal 'Optima Vita' heeft bijvoorbeeld beginnerstrainingen.

*Tip van
fysiotherapeut
Peter Dekkers*



"Stel bewegen niet uit tot na de operatie. Breng vooral structuur aan in het bewegen, zodat je na de operatie beter in je ritme komt. Bovendien ga je fitter de operatie in."



Heb je vragen of zelf nog een leuk idee? Neem dan contact op met de fysiotherapeuten via patiëntenportaal MijnETZ.

Hymke Hofmans (21) is twee jaar geleden geopereerd aan een gastric sleeve. Ze viel 58 kilo af.

Waarom heb je de stap genomen naar het Obesitas Centrum?

"Ik volg een opleiding tot verzorgende in de gehandicaptenzorg en kon mijn studie niet meer doen omdat mijn lichaam zo'n pijn deed. Ik zat thuis op de bank en kon uit verdriet alleen maar eten. Dat was geen leven meer. Ik wilde koste wat kost mijn diploma behalen. Dankzij de operatie heb ik mijn leven terug! Ik sport weer. Mijn grootste overwinning is dat ik de mudrun heb gelopen, een hardloopwedstrijd waarbij je in de modder over allerlei obstakels moet klimmen."

Wat motiveert jou om te bewegen?

"Door eerst kleine en dan grote doelen te stellen, behaal je resultaat. Dat is leuk. De mudruns zijn zowel fysiek als mentaal uitdagend. Het is zo tof als het lukt om de finish binnen een mooie tijd te bereiken. Naast de mudruns hardloop ik drie keer per week en doe ik aan bootcamp."

Hoe ziet jouw voedingspatroon als sporter en ex-obesitaspatiënt eruit?

"Door de operatie kan ik alleen kleine porties eten. Ik eet daarom zes keer per dag iets kleins en let daarbij op dat ik zoveel mogelijk eiwitten binnenkrijg. Ook drink ik eiwitshakes, in overleg met de diëtist. Vanwege de operatie heb ik veel minder dorstgevoel. Ik heb daarom altijd een flesje water bij me die aan het eind van de dag leeg moet zijn. Tot slot slik ik aanvullend vitaminepillen."

Wat heeft de operatie je gebracht?

"Voor de operatie had ik weinig zelfvertrouwen en voelde ik me depressief. Nu kan ik eindelijk weer sporten, iets wat ik zo erg had gemist. Als je zo lang niet kan sporten omdat je lijf niet wil en je vervolgens de finish behaalt, dat geeft zo'n boost. Ik heb daarvan ook geleerd dat ik alleen naar mezelf moet kijken en niet voor een ander moet denken."

Wat voor tip zou je andere patiënten willen geven?

"Ga sporten! Je maakt een stofje aan waardoor je je heel gelukkig voelt."

Wil je meer weten over Hymke?

Volg haar op Instagram: @hymke.mudqueen



"Stel doelen, dan behaal je resultaat"

Ria den Boer (61) is één jaar geleden geopereerd aan een gastric sleeve. Ze viel 43 kilo af.

Waarom heb je de stap genomen naar het Obesitas Centrum?

"Twaalf jaar geleden kreeg ik de diagnose spierdystrofie, een ziekte waarbij de spiersterkte geleidelijk afneemt en spierweefsel wordt afgebroken. Op een gegeven moment kon ik niet meer lopen en kwam ik in een rolstoel terecht. De kilo's vlogen eraan. Toen ik daar een beetje uitkrabbelde, kreeg ik borstkanker. Ik onderging twaalf chemobehandelingen en 31 bestralingen. Door alle chemokuren scheurde mijn galblaas, waardoor ik een lange periode erg ziek ben geweest. De kilo's vlogen er weer aan. Ik woog uiteindelijk meer dan 150 kilo. Dat wilde ik niet langer. Nu loop ik weer en kan ik bij alle kledingwinkels kleren kopen."

Wat motiveert jou om te bewegen?

"Het is heerlijk om nu eindelijk te kunnen bewegen, het geeft me een geweldig gevoel van vrijheid! Ik sport drie keer per week op de hometrainer en verruil mijn scootmobiel binnenkort voor een elektrische driewieler. Dan fiets ik mezelf lekker warm. Ook zwem en wandel ik regelmatig."

Hoe ziet jouw voedingspatroon eruit?

"Eigenlijk heel normaal. Ik eet nu meer kleine porties dan voorheen. Ik start 's ochtends met een boterhammetje met magere kaas. Rond de middag eet ik een eitje. Ik pak regelmatig tussendoor een kopje thee en af en toe iets lekkers mag natuurlijk. Ook pak ik vaak een appeltje. Bij het avondeten eet ik gewoon met de pot mee, alleen sla ik vaak de aardappels over. Dat is goed vol te houden."

Wat heeft de operatie je gebracht?

"Ik kan alles weer zelf, ik voel me fitter en niet meer kortademig. Ik ga regelmatig met mijn kleinkinderen naar de Efteling. Voor het eerst hoefde ik geen rolstoel meer mee te nemen in het park. Ik heb mijn kruk en daarmee kan ik me prima redden. Daar ben ik hartstikke trots op."

Wat voor tip zou je andere patiënten willen geven?

"Houd je goed aan je eetschema en zorg dat je minimaal twee liter vocht per dag binnenkrijgt."



"Ik kwam in een rolstoel terecht. De kilo's vlogen eraan"

VOEDING

Vaak wordt geen ontbijt gegeten, daarom staat deze maaltijd dan ook niet op de foto. De kans op trek in ongezonde producten wordt daardoor in de ochtend groter.

Suikers in (fris)dranken zorgen voor een hoge energie-inname (kcal). In dit voorbeeld al 685kcal per dag. Let ook op vruchtensappen.

In de avond op de bank een grote bak chips is vaak een gewoonte of emotioneel eten.



Voor

Standaard een koekje (of twee) bij de koffie. Erg Nederlands, maar ook echt nodig?

Bij de warme maaltijd is veel pasta gebruikt, maar weinig groenten.

Chocolademousse, maar ook ijs en romige zuivel wordt veel gegeten door mensen met extreem overgewicht.

Witte broodjes leveren meer energie (kcal) op dan boterhammen.

Maak van je eten een echt momentje: dek de tafel, leuk je cracker op met bijvoorbeeld komkommer of tomaat.

Yoghurt kun je ook lekker maken met vers fruit erin.

500 ml zuivel is nodig voor voldoende eiwitten en calcium.

Deze warme maaltijd bevat 75 gram vlees (voor eiwitten), 100 gram groenten en 50 gram pasta.



Na

Bruin brood geeft een groter verzadigingsgevoel door de vezels en is goed voor de stoelgang.

Drink voldoende vocht gedurende de dag, maar niet tijdens de maaltijden.

Als de basis goed is, mag je ook na je operatie eens een uitzondering maken.

RECEPT



Voedingswaarde

Energie 228 kcal
Eiwitten 16 gram
Koolhydraten 18 gram
Vetten 10 gram

Couscoussalade met gerookte kipfilet

Ingrediënten

17 gram ongekookte couscous (= 50 gram gekookt)
100 gram groenten (komkommer, kerstomaatjes, sla (bijvoorbeeld rucola))
75 gram gerookte kipfilet

Dressing: 0,5 el olie, 0,5 el water, 0,5 tl mosterd, citroen, peterselie

Bereidingswijze

1. Breng 35 ml water aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het water eroverheen. Roer met een vork goed door en laat de couscous 10 minuten afgedekt wellen.
2. Was de groenten en snij de komkommer en tomaatjes in stukjes.
3. Was de peterselie en knip het klein.
4. Was de citroen, rasp wat van de schil en pers hem uit.
5. Klop een dressing van citroensap, water, de mosterd, kleingesneden peterselie en de olijfolie.
6. Meng de groente, de dressing en royaal geraspte citroenschil door de couscous.

► Lekker lauwwarm, maar ook koud te eten en makkelijk mee te nemen.

Pasta Zalm

Ingrediënten

20 gram ongekookte pasta (= 50 gram gekookt)
100 gram groenten (peultjes, paprika, lente ui, taugé)
75 gram zalmsnippers
1 el zuivelspread light
0,5 el olie om in te bakken
Eventueel naar smaak bieslook en citroen

Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Maak ondertussen de groenten schoon en snijd deze in stukjes.
3. Verhit de olie in een pan en bak de groenten 2 minuten.
4. Voeg de zalmsnippers toe en bak 1 minuut mee.
5. Voeg de zuivelspread light toe, meng dit door elkaar en laat het smelten.
6. Meng eventueel fijngesneden bieslook erdoor.
7. Giet de pasta af en meng met de saus. Breng eventueel op smaak met citroensap.

► Zalm is een vette vis, maar levert gezonde vetten, de zuivelspread levert ook wat eiwitten op.

Voedingswaarde

Energie 316 kcal
Eiwitten 22 gram
Koolhydraten 19 gram
Vetten 16 gram



BALEN!

De meeste patiënten van het Obesitas Centrum zijn blij met hun maagverkleining. Maar sommige dingen zijn natuurlijk minder leuk. Wat balen onze patiënten van na de operatie?

Dat ik weer ongesteld word

Jaloezie

**Traag eten blijft lastig,
zeker als de rest van het gezin snel blijft eten**

Mijn overtollige vel,
en dat een correctie niet wordt vergoed

Vitaminepillen

**Ik moet écht zes keer per dag eten,
kleine beetjes, gezond én op tijd, niet altijd
makkelijk maar het moet wel**

Gevoelige darmen

Confronterende gesprekken bij de psycholoog,
moeilijk maar helpt wel

Dumping!

Keuzestress bij het shoppen, ik heb zoveel keuze

Ik kan niet tegelijkertijd eten en drinken

Kleipoep

Andere mannen vinden mij ineens aantrekkelijk

Dat andere mensen denken dat ik niet meer
uit eten kan

NA MIJN OPERATIE

Voor



Na



Bea Sniijders-Hendrixx (54):

"Geen seconde spijt"

"Nu, ruim een jaar verder, ben ik bijna waar ik met mijn gewicht wil zijn. Ik voel me weer mens, een vrouw. Ik zie een sleutelbeen, een knie, een enkel. Die waren verborgen door mijn overgewicht. Ik fiets! Ik heb geen seconde spijt van de operatie."

Leroy Puijn (24):

"55 kilo lichter"

"Ik ben veel fitter en alles gaat veel gemakkelijker. Inmiddels ben ik 55 kilo lichter en dat is in alles te merken. Ik basketbal weer twee keer per week en dat gaat beter dan ooit. Ik raad alle twijfelaars aan de operatie te laten doen."



Jozien van de Sande (48):

"Lichter door het leven"

"De operatie heeft mij veel gebracht. Ten eerste, en niet onbelangrijk: het besef dat ik langer mag leven! Ik ga letterlijk en figuurlijk lichter door het leven. Ik hoef me niet meer bij iedere stoel op het terras af te vragen of ik er wel in pas. Door te kiezen voor deze operatie heb ik gekozen voor mezelf."



SAMEN OP WEG NAAR EEN GELUKKIG GEWICHT

