

MIJN LEVEN NA EEN MAAG- VERKLEINING

Met tips &
adviezen
voor en na
een gastric
bypass



Hannelore
Zwitserlood

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Hoofdstuk 1	Duizend diëten 11
Hoofdstuk 2	Kan het nog anders? 31
Hoofdstuk 3	Morbide obesitas 50
Hoofdstuk 4	Dromen van die bikini 74
Hoofdstuk 5	Van grote trek naar kleine hap 100
Hoofdstuk 6	De kilo's smelten weg 121
Hoofdstuk 7	Haters, complimenten en andere ongemakken 143
Hoofdstuk 8	Stabiliseren kun je leren 165
Hoofdstuk 9	Een dikkerd met maatje small 186
Dankwoord	205

Voorwoord

Ik kwam Hannelore tegen bij opnames van een tv-programma. Tijdens de visagie kwamen we in gesprek over de gastric bypass die ik had ondergaan. Hannelore, die al jaren vocht tegen haar overgewicht en dezelfde ingreep overwoog, vroeg om mijn mening. Ik zei direct: 'Doen!' Waarom? Omdat het op een gegeven moment klaar is en je alles al hebt geprobeerd.

Het belangrijkste is dat je een bypass moet zien als hulpmiddel, een eerste stap naar een ander leven. Het is niet de oplossing; het is een nieuw begin en daarna moet je zelf alles aanpassen. Eten moet je gaan zien als voeding en bij alles wat je in je mond stopt moet je denken: Heb ik honger of heb ik trek? Hoe ga ik me voelen als ik dit opeet? Emotie-eten is ook zo'n drama! Eet je wanneer je verdriet hebt of wanneer je jezelf denkt te moeten belonen? En je zal meer moeten gaan bewegen. Dat is zo belangrijk. Je wordt gewoon doodziek als je te vet, te zoet, of te veel eet. Een gastric bypass is dus geen wondermiddel, maar een stok achter de deur. Datzelfde geldt voor de veel besproken afvalmedicatie die nu op de markt is. Het kan je alleen helpen

als je je lifestyle ook aanpast en het met de juiste medische begeleiding gebruikt.

Afvallen met ondersteuning moet uit de taboesfeer en ik vind het enorm belangrijk dat we die kant van het bestrijden van obesitas blijven benaderen. Je hoeft geen schaamte te voelen als je hulp nodig hebt bij afvallen. Maar je moet zelf ook echt bereid zijn er wat voor te doen! Overgewicht is een ziekte en een gastric bypass is een hulpmiddel.

Ik ben trots op Hannelore. Ze heeft het gedaan en laat iedereen zien hoe. Dus twijfel je of denk je erover na? Zoek een arts waar jij je goed bij voelt en ga het traject met jezelf aan. Schaam je niet voor de hulp die je inschakelt. Je gezondheid is je alles en je bent het waard!

– Patty Brard

Inleiding

Dik. Bijzonder toch, dat zo'n klein woordje zo'n grote impact heeft op je leven. Ik ben dik. En nu hoor ik je meteen denken: maar jij bent toch die slanke dame op de voorkant van dit boek? Klopt, ik heb nu maatje 36. Toch ben ik nog steeds dik, want ik heb dat stempel 35 jaar gedragen en dik zijn is daarmee onderdeel geworden van mijn identiteit. Ik weet niet of dat ooit nog verandert. Dat is helemaal oké, want ik vind dik zijn op zichzelf niet slecht. Het brengt alleen wel veel gezondheidsrisico's met zich mee, zoals in mijn geval een vergrote kans op diabetes, versleten gewrichten en allerlei vervelende ontstekingen. Dik zijn is niet slecht, ook al denken of zeggen anderen slechte dingen over jou. Dik zijn is prima, zolang jij er zelf oké mee bent. En je knieën dat ook zijn. ;-)

Nee hoor, dit is zeker geen anti-dikboek of een reclamepraatje voor een intensieve afvalmethode. Dit is een persoonlijk verhaal over een drastisch besluit en een transformatie. Over de problemen, mogelijkheden, teleurstellingen en mooie verrassingen. Over pillen, spuiten, een operatie, gekookte eieren, hüttenkäse, duizelingen, littekens, hangende borsten en – uiteindelijk – blij

knieën. Over jezelf opnieuw uitvinden, terwijl je wel trouw blijft aan jezelf. Over grenzen verleggen, taboes doorbreken en grenzeloze eerlijkheid. Ach, het gaat gewoon over mij.

Ik ben Hannelore. Moeder van twee fantastische dochters, getrouwd met de leukste man van de wereld en baasje van een eigenwijze hond. We wonen in Hilversum en ik werk bij de radio als nieuwslezer en presentator, als voice-over, podcaster en ik duik af en toe op in een tv-programma. Vrijwel altijd was ik op dieet, totdat ik besloot te gaan voor de allerlaatste optie om af te vallen: een maagverkleining.

In dit boek vertel ik je alles over de aanloop, de voorbereiding, de operatie en vooral over de periode daarna. Want met alleen een maagverkleining ben je nog niet slank. Je hoofd wordt immers niet geopereerd... Je moet blijvend je leefstijl veranderen en ook mentaal is er werk aan de winkel. Zelf ben ik er nog niet helemaal, maar ik hoop dat ik je op weg kan helpen, mocht je zelf ook zo'n operatie overwegen of al hebben ondergaan.

Via social media en vaak ook gewoon op straat spreek ik veel mensen die ook een maagverkleining hebben gekregen. Dappere mensen, die ik ook graag aan het woord wil laten in dit boek. Iedereen is immers anders, elk traject is anders en veel mensen hebben ook totaal andere ervaringen. Daarom deed ik via Instagram een oproep, waarop ik meer reacties kreeg dan ik had durven dromen: ruim tweehonderd! Van een aantal van hen kun je aan het eind van elk hoofdstuk hun persoonlijke ervaring lezen. Sommigen hadden uitgebreid hun verhaal gedeeld, maar om het behapbaar te maken zijn dat korte stukjes geworden.

Voordat je verder gaat, wil ik graag benadrukken dat een maagverkleining niet voor iedereen dé oplossing is. Iedereen met zo'n minimaagje heeft z'n eigen verhaal. Dit is mijn verhaal.

Duizend diëten

Dertien was ik. Mijn hemel, pas d-e-r-t-i-e-n. Misschien zelfs twaalf. Ik ging voor de allereerste keer op dieet. Als ik op straat liep, kreeg ik van mannen namelijk weleens de opmerking dat ik een lekkere kont had. Jongens in de klas sloegen me soms op diezelfde kont. Mijn borsten begonnen te groeien en ik zat op balletles, waar ik om mij heen veel dunne meiden zag. Ik wilde dus dunner worden. Niet dat dat nodig was, natuurlijk, want ik was gewoon harstikke slank en ik kreeg wat meer rondingen vanwege de puberteit. Toch wist ik al meteen dat ik moest streven naar iets anders, terwijl sociale media nog niet eens bestonden.

Zo'n veertig jaar geleden was men niet zo bezig met gezonde voeding. We dachten dat melk supergezond was en de Hollandse keuken bestond nog in volle glorie. Suiker en koolhydraten waren nog geen echt probleem en van gluten en intoleranties had ik zelfs nog nooit gehoord. Toch wist ik wel heel goed wat lijnen was, want ik zag mijn moeder soms met lange tanden een bord met plakjes kipfilet, tomaat en komkommer wegwerken.

Mijn vragende blik daarbij beantwoordde ze door te grommen dat ze aan de lijn was. Daarna at ze dan gefrustreerd een pak soepstengels leeg.

We aten redelijk gezond en mijn ouders hebben het echt wel met mij geprobeerd. Ik mocht als ontbijt en lunch witbrood eten, want bruinbrood vond ik vies. Het was voor mij echt een ramp als ik bij een vriendinnetje ging eten waar ze alleen bruinbrood hadden... Op school at ik als tussendoortje altijd iets van fruit en dronk ik van die gore schoolmelk, blegh! 's Avonds aten we meestal iets van gekookte aardappelen, vlees en een of andere vieze groente (vooral vaak sperziebonen, die haat ik nog steeds). Bloemkool kreeg ik alleen naar binnen met een papje en soms at ik de groenten demonstratief met mijn neus dichtgeknepen. Als ik mijn groenten echt niet opat moest ik in de gang zitten, totdat mijn bord leeg was. En als ik dat vertikte, dan mocht ik vanuit de gang meteen door naar bed. Ik geloof dat mijn ouders het na een paar keer maar hebben opgegeven, want het was vast erg ongezellig voor iedereen dat ik een paar uur in die gang zat met mijn koude bord. Uit school mocht ik dan een bakje chips pakken en dan plette ik de chips altijd, zodat er veel meer in dat ene bakje kon. Ook at ik regelmatig dropjes en chocola en we hadden 's avonds ook vaak een toetje. Mijn oma noemde het trouwens 'zondigen' als we koekjes aten, want ook zij was altijd op dieet.

Maar goed, ik was dertien en had ineens rondingen. En dus had ik een probleem, want ik vond maar één 'gezond' ding echt lekker: bananen. Mijn eerste dieet bestond daarom vooral uit bananen. Twee weken lang at ik op mijn witte brood alleen maar kipfilet en als tussendoortje zo'n drie bananen op een dag.

's Avonds gewoon avondeten, want dat was niet onderhandelbaar.

En nu mag je raden hoeveel ik was afgevallen na die twee weken. Helemaal niks. Sterker nog: ik was twee kilo aangekomen! Wat?! Dan kon ik net zo goed weer hagelslag, toetjes, chips en pannenkoeken eten natuurlijk. En dat deed ik ook.

Toch had ik wel een ander heel goed idee: aerobics! Ik kreeg een boekje en een cassettebandje van Jane Fonda, die in een blauw pakje een hele work-out voordeed op foto's. Zo stond ik bijna elke middag jumping jacks en pilatesachtige oefeningen te doen, waardoor mijn rondingen al snel een stuk strakker werden. Ach, ik was er eerlijk gezegd ook niet meer zo mee bezig. De andere meiden in mijn dansgroep hadden namelijk inmiddels ook wat rondingen gekregen.

Eetproblemen

Mijn tweede dieetpoging had eveneens te maken met mijn liefde voor dansen. Rond mijn vijftiende was ik begonnen bij een dansschool in onze nieuwe woonplaats. We hadden zelfs een optreden en mijn hele familie kwam kijken, spannend! Na afloop kwamen ze meteen naar mij toe en hoewel ze ongetwijfeld allemaal lieve dingen zeiden, kan ik mij alleen nog de reactie van mijn oma herinneren: 'Kind, wat heb jij dikke benen gekregen!' Mijn moeder protesteerde nog, maar zij zei: 'Ja, sorry, maar ik kon alleen maar naar je benen kijken!' Zielsveel hield ik van mijn oma en ze was echt de allerliefste, maar ook een enorme flapuit, dus ik wist dat ze het niet lelijk bedoelde. Ze was gewoon echt geschrokken. Dat maakte het alleen maar erger.

Inmiddels durfde ik al lange tijd geen korte shirts meer aan en ik was enorm bezig met hoe ik er in de spiegel uitzag, dus ik

ging weer op dieet. Deze keer pakte ik het wél goed aan. Het was alleen iets te rigouzeus. Ik wist toen al: het gaat om de calorieën, en zodra je minder eet dan je verbrandt, val je af. Daarom kocht ik een boekje waarin je precies kon opzoeken hoeveel calorieën overal in zitten en ik maakte er een hele studie van. Na een paar dagen wist ik alles exact uit mijn hoofd en op basis daarvan begon ik andere keuzes te maken. Ik at 's ochtends twee volkoren boterhammen met kipfilet, want ik wist inmiddels ook dat volkoren toch echt beter was. Als lunch kreeg ik ook volkoren brood mee, maar dat gooide ik stiekem weg. En 's avonds at ik dan wat vlees, aardappelen en groente. Soms lukte het zelfs om alleen de groente te eten en dan lag ik 's avonds trots in bed, omdat ik die dag maar 500 calorieën had gegeten. Bovendien deed ik regelmatig oefeningen voor mijn benen en billen. En ik viel af! Ik ging van 83 naar 72 kilo, wat een prima gewicht was met mijn 1,80 meter lengte. Ik was hartstikke trots – en erg hongerig.

Na een jaar hield ik het niet meer vol en ging ik toch meer eten. Soms had ik een grote snoepbui. Daar voelde ik mij dan later zo schuldig over dat ik probeerde om die maaltijd kwijt te raken. Ik had weleens in een blaadje gelezen dat meiden dan hun vinger in hun keel staken en dat bleek erg goed te werken. Helaas ging dat gepaard met luid kokhalzen, dus uiteindelijk kon ik dat niet meer doen in de badkamer, waar iedereen het kon horen. Daarom deed ik het stiekem op mijn slaapkamer. Daar had ik een wastafel. Die raakte op den duur regelmatig verstopt door de etensresten, waarna ik besloot om dan maar in een plastic zak te kotsen en die zak dan stiekem weg te gooien. Dat was niet zo simpel en toen mijn moeder een keer op de stank af ging en de plastic zak in kwestie aantrof, moest ik keihard liegen en zeggen dat ik ineens helemaal niet lekker was ge-

worden. Ik denk achteraf gezien wel dat ze het doorhad en ik besloot dat dit dus ook geen oplossing was. Ik werd er bovendien hartstikke schor van. Helemaal niet handig, want ik was net begonnen bij de lokale radio als nieuwslezer en had mijn stem hard nodig. Godzijdank ben ik toen gestopt met dat overgeven en met die eetbuien, want dit had heel goed een serieus probleem kunnen worden. Of misschien was het dat al.

Augurken en pakjes

Inmiddels was ik zeventien en werkte ik in een snackbar. Ook daar was ik driftig op dieet, maar dat valt niet mee als je de hele dag patat schept, hamburgers bakt en softijs draait. Mijn avondeten bestond uit een wit bolletje met pindasaus, want dat vond ik het allerlekkerste. Tussendoor stilde ik mijn honger met augurken. Heel veel augurken. Echt lekker vond ik ze niet en dat heeft geleid tot een grote walging voor augurken. Jammer, want ik had liever een walging ontwikkeld voor de rest. In de ochtend tijdens het inruimen van de vitrines at ik stiekem weleens wat softijs of gewoon alleen maar de nootjesdip.

Tijdens mijn studie in Amsterdam ging ik een huis delen met een vriendin en toen viel mij op dat zij echt van groente hield. Huh? Waarom zou een slank iemand vrijwillig zoveel groente eten? Ik begreep er niks van, maar besloot dapper mee te doen. Helaas had ik erg weinig geld in die tijd en moest ik vijf dagen per week eten van ongeveer 25 gulden. Gelukkig kreeg ik broodjes mee van de snackbar waar ik in het weekend als ik naar mijn ouders ging nog steeds werkte, maar ik vond het een tegenvaller dat gezond eten zoveel duurder was dan ongezond eten. Mijn compromis bestond uit pakjes stampot. Pakjes, ja. Ik kocht dan een pak met spinazie- of boerenkoolstampot, waarbij een

zakje met aardappelpoeder en een pakje met groene poeder zat. Hup, water erbij en ik had twee dagen te eten. Niet echt lekker, maar best te doen, en vooral lekker snel en makkelijk. Ik had thuis nooit leren koken, want ik zag mijn moeder altijd zo balen van dat koken dat ik dacht: *hell no!* Een keukenprinses ben ik nooit geworden, want ik heb net als zij een hekel aan koken. Zou- dra iets langer duurt om te maken dan om het op te eten, ben ik er al klaar mee.

Ik jojode vrolijk verder, viel telkens weer een of twee kleding- maten af, kwam altijd langzaam weer aan en vervolgens begon ik opnieuw. Ik had geen weegschaal, dus geen idee wat ik toen woog, maar als ik nu foto's van mezelf zie uit die tijd was ik hele- maal niet dik. Al vond ik zelf van wel.

Aan de drugs

De eerste keer dat ik weer serieus de strijd aanbond met de weegschaal was in aanloop naar mijn bruiloft. In reguliere bruidswinkels kon ik niet terecht voor De Jurk, want dan stond ik daar te shinen in een jurk die pas dicht zou kunnen na een jaar niks eten. Dus ik week uit naar winkel die gespecialiseerd was in grote maten. Dat vond ik heel confronterend, want ik kon nog wel kleding kopen in gewone winkels, maar blijkbaar was ik voor een bruidsjurk officieel te dik. Daarom ging ik maar weer op dieet, voor de honderdste keer. Wéér calorieën tellen, din- gen eten die ik vies vond en de hele dag honger hebben... Maar ik had nu een duidelijk doel en het lukte: ik viel af tot 106 kilo. De bruidswinkel moest ik zelfs beloven om niet nóg meer af te vallen, want ze hadden mijn jurk al twee keer ingenomen.

Mijn bruiloft was inderdaad een van de mooiste dagen van mijn leven en ik voelde mij een prinses in mijn jurk. Mijn man

vond mij ook prachtig, maar eigenlijk maakte het hem niet uit, die paar kilo meer of minder. We kennen elkaar al sinds het begin van de middelbare school, dus hij heeft mij in alle vormen gezien en hij is altijd verliefd op mij geweest. Mooi hè? Jammer dat ik mezelf nooit op die manier heb gezien.

Na een paar jaar kwam ik bij de huisarts om een verwijzing naar een diëtist te vragen, omdat ik alsmaar dikker werd. Zij had toevallig net een nieuw medicijn ontdekt en stelde voor dat ik dat kon gebruiken, in combinatie met reguliere bezoeken aan de diëtist. Dus ik kreeg het recept, slikte elke ochtend een pil en ik voelde mij fan-tas-tisch! Ik had enorm veel energie, was vrolijk en had veel minder trek, waardoor ik mij heel keurig aan het eetschema kon houden. De kilo's vlogen eraf! Binnen een jaar was ik 35 kilo kwijt en woog ik nog maar 83 kilo. Wow! Ik kocht nieuwe kleren, want ik was lange tijd niet zo slank geweest en ik genoot me suf.

Ik kreeg zelfs betaald om reclame te maken voor dit medicijn. Direct reclame maken voor medicijnen is verboden, maar via een website met mijn verhaal die verwees naar een andere website met die pillen, kon het wel. Ik vond het allemaal prima, want het leek mij alleen maar fantastisch als nog meer mensen hiermee geholpen zouden worden. Ik stond zelfs op de Huishoudbeurs met een stand om die eerste website te promoten, met allemaal prachtige foto's van de slanke ikke. Na een jaar moest ik het gaan afbouwen. Net tijdens dat proces bleek het middel te worden verboden, omdat er in Amerika een paar mensen aan waren overleden. Verschrikkelijk natuurlijk, maar... ik baalde enorm, want nu had ik geen vangnet meer voor het geval dat ik daarna toch weer zou aankomen. Mijn laatste strip heb ik heel langzaam opgemaakt en toen was het gedaan met de pret.

Achteraf hoorde ik van de chirurg die mijn maagverkleining heeft gedaan wat dit middel precies was: speed. Ja, ik heb anderhalf jaar op doktersrecept aan de speed gezeten! Ga maar na: heb je ooit een dikke junk gezien? Daar kan ik nu enorm om lachen en het is gelukkig goed afgelopen, maar aan de andere kant is het natuurlijk ook gewoon heel slecht en triest. Blijkbaar kon ik alleen door drugs eindelijk op een goede manier afvallen.

Rare hapjes

Natuurlijk bleef ik braaf de lessen van de diëtist toepassen, maar ik begon toch weer langzaam aan te komen. O nee! Ik werd benaderd door een heel leuke dame met een opmerkelijk dieetconcept: elk uur een beetje eten, waardoor je meer energie krijgt, de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt én afvalt. Het kwam erop neer dat ik elk uur (meestal elke drie kwartier, want dat hele uur redde ik niet) een reepje, een paar koekjes of een chemisch soepje at met daarin de juiste hoeveelheden koolhydraten, vetten en eiwitten, waardoor je bloedsuikerspiegel constant blijft. Een eerlijk is eerlijk: ik kreeg er inderdaad veel energie van en ik viel af. Zelfs tot 82 kilo!

Dit was wel het zwaarste dieet dat ik ooit heb gevolgd, want ik was de hele dag bezig met eten en niet-eten. Je kreeg er zelfs een wekkertje bij dat je telkens kon instellen op een uur, zodat je niet vergat te eten. Dat wekkertje had ik niet nodig: ik had eigenlijk voortdurend gierende honger, dus telde ik de minuten af totdat ik weer wat mocht eten. Een gewone maaltijd was er niet bij, want ik mocht alleen maar die rare hapjes eten. Dat was de eerste keer dat mijn man duidelijk liet merken dat hij het er niet mee eens was. Ga maar na: hij moest elke avond in zijn eentje eten en als hij 's avonds op de bank chips zat te eten viel ik hem bijna aan.

Na een tijdje was ik niet meer te houden. Een paar dagen achter elkaar dook ik telkens de koelkast in omdat ik kaas móést hebben. Deze craving kwam echt uit mijn tenen en was niet te weerstaan. Ik bleek inmiddels al tien weken zwanger, dus logisch dat mijn lichaam aangaf dat er toch echt serieuze voedingsstoffen binnen moesten komen. Ik ben acuut gestopt met dit dieet en kwam natuurlijk gigantisch aan tijdens die eerste zwangerschap. Een kilootje of twintig, als ik het mij goed herinner, want de verloskundige zette mij af en toe op de weegschaal.

Na de tweede zwangerschap bleven die extra kilo's definitief zitten en na honderd nieuwe dieetpogingen gaf ik het echt op. Ik ben nog eens 20 kilo afgevallen door te lijnen en te sporten, toen ik nieuwslezer was bij *De Coen en Sandershow* op Radio 538. Die kwam ik daarna gewoon weer aan, helaas. En ik ben nog eens 25 kilo afgevallen door te trainen voor een achtste triatlon (die ik heb gedaan) en vervolgens voor een kwart triatlon (die ik niet kon doen, vanwege enorme pijn in mijn knieën plus hielspoor aan twee voeten). En daarna kwam ik natuurlijk al die verloren kilo's weer aan, plus nog een paar bonuskilo's.

Klaar ermee. Niks werkte. Ik kon niet meer tegen die voortdurende honger en tegen het nooit kunnen eten wat ik wilde eten. Ik kon niet meer tegen dat eindeloze sporten en dat eindeloze vooraf-niet-naar-je-lichaam-luisteren.

Ik greep weer naar de pillen. Mijn badkamerkastje stond al vol met alle mogelijke varianten: van hongeronderdrukkers tot energiegevende pillen en van maagvullende substanties tot vetonttrekkende stoffen. Ik had het allemaal en niks werkte. Tijd voor het serieuze werk en dus ging ik weer naar de huisarts voor hulp.

Naar de internist

Gezond eten en een gezonde leefstijl waren inmiddels al een tijdje bij mij ‘top of mind’, want ik verslond informatie over dit onderwerp en sprak er regelmatig experts over in mijn podcast ‘Hannelore in je oren’. Ik leerde veel, dacht er vaak over na en besloot intuïtiever te gaan eten. Geen dieet meer, maar mijn lichaam voeden. Ik liet mij zelfs een paar keer hypnotiseren en probeerde het ketogeendieet, net als koolhydraatarm en suikerarm eten. Daarbij dook ik in de juiste mindset, pakte psychische bagage aan, ging houden van mijn lichaam, ging het sporten leuker vinden en... viel nog steeds niet af. Potverdikkie nog aan toe!

Via Google ontdekte ik nieuwe medicijnen om af te vallen en ik bestelde Mysimba via een buitenlandse apotheek. Dat was ook gewoon in Nederland te krijgen, maar dan moest je eerst een jaar lang een GLI (gecombineerde leefstijlinterventie)-traject volgen en dat had ik zelf de afgelopen paar jaar eigenlijk al gedaan, dus ik wilde niet meer wachten. Mysimba zorgt ervoor dat je minder zin krijgt om te snoepen, omdat het minder belonend voelt. Ik bleek inderdaad gewoon één koekje te kunnen eten in plaats van de hele rol.

Na een tijdje ontdekte ik dat ik dit middel ook via een internist kon krijgen, waardoor het ‘maar’ 100 euro per maand kostte (zonder GLI-traject) in plaats van 300 euro per maand (via een buitenlandse apotheek). Ik kreeg een verwijzing van mijn huisarts en meldde mij na een paar maanden wachten vol goede moed bij een internist in het ziekenhuis. Ik wilde gewoon een recept voor die pillen en verder niks, maar daar nam hij geen genoegen mee. Ik moest toch op de weegschaal (hoe gênant) en mijn hele dieetgeschiedenis op tafel gooien. Zijn conclusie was:

‘Ik wil je best die pillen geven en er komen nóg betere medicijnen aan om mee af te vallen, maar die moet je in jouw geval de rest van je leven gebruiken. Het enige wat jou echt gaat helpen is een maagverkleining.’

Dat nieuws sloeg in als een bom. Ik wilde helemaal geen operatie, ik wilde het zelf doen! Gezonder en minder eten en meer sporten, *that's it*. Toch? Een maagverkleining vond ik toen iets voor mensen die écht veel te dik zijn, als laatste redmiddel, een groot medisch risico dat vooral voor complicaties zorgt... Was ik echt al zo verheen?

Ik deed een oproep via Instagram en kreeg ontzettend veel lieve reacties van mensen die enorm blij waren met hun maagverkleining, maar er waren ook veel mensen die zich ervoor schaamden en het niet aan hun omgeving durfden te vertellen. Daarnaast kreeg ik veel positieve reacties van mensen die een andere oplossing hadden gekozen: het nieuwe medicijn Saxenda. Een beautykliniek vlak bij mijn huis bood het aan in combinatie met een uitgebreide intake plus voedingsadviezen, zonder recept vanaf 300 euro per maand. Ik vond het een poging waard en ging mijzelf dagelijks een spuitje in mijn buik geven. Dat vond ik best eng en het was knap ingewikkeld om dit te verbergen voor mijn man en dochters, want ik wilde niet dat ze mij zo zouden zien. Je moet de dosering dan elke paar dagen een beetje opvoeren en... ik kreeg inderdaad minder trek! Wow, wat gaf dat een rust in mijn hoofd!

Toen ik echter halverwege de opbouwfase zat ging het mis: ik werd doodmoe. Niet zo van ‘ik wil lekker een dutje doen’, maar echt in de categorie ‘ik wil nu hier midden op de vloer van deze winkel gaan liggen en niet meer wakker worden’. En daarna liep het helemaal fout: ik kreeg voedselvergiftiging, met alles

Hannelore Zwitserlood worstelde al sinds haar tienertijd met haar gewicht. Geen enkel dieet bleek dé oplossing te zijn, tot ze besloot tot een ingrijpende stap: een maagverkleining. In dit openhartige boek vertelt ze over haar leven voor en na de operatie.

Hannelore spaart zichzelf niet en gaat geen taboe uit de weg. Ze schrijft over de eerste keer sinds lange tijd onder de 100 kilo, over los vel, ongemakkelijke scheetjes, nieuwe eetgewoontes, het besef dat je in je hoofd een 'dikkerdje in maatje S' bent, maar ook hoe haar zelfliefde groeit en haar zelfvertrouwen verbetert. Met humor, zelfspot en openheid deelt ze haar persoonlijke verhaal, aangevuld met praktische tips, voedingsschema's, gesprekken met artsen en ervaringsverhalen van andere vrouwen. Een eerlijk, herkenbaar en soms confronterend boek over afvallen, veranderen en jezelf opnieuw leren zien.

'HANNELORE ZAL VOOR VEEL VROUWEN EEN KRACHTIG VOORBEELD ZIJN EN LAAT ZIEN HOE MOOI DE REIS KAN ZIJN NAAR JE UITEINDELIJKE RESULTAAT. DIT BOEK ZAL MENIGEEN KRACHT EN HOOP GEVEN!'

- GORDON HEUCKEROTH

HANNELORE ZWITSERLOOD heeft een van de bekendste stemmen van Nederland. Ze is voiceover, radiopresentator, nieuwslezer en heeft de veelbeluisterde podcast *Hannelore in je oren*.

**KOS
M•S**

NUR 860
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789043 941525

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL