

Bruno Dillemans

OPERATIE NIEUW LEVEN

Hoe je de
strijd kan
winnen tegen
obesitas

Houtekiet
Antwerpen/Amsterdam

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
De diagnose van obesitas	13
De oorzaken van obesitas	14
De gevolgen van obesitas	15
Wat je kunt verwachten van dit boek	18
HOOFDSTUK 1	21
Behandeling en preventie van obesitas	21
Preventie van obesitas	21
Behandeling van obesitas	31
Conservatieve behandeling	31
Medicamenteuze behandeling	44
Endoscopische behandeling van obesitas	47
Chirurgische behandeling	49
HOOFDSTUK 2	63
Een korte geschiedenis van de bariatric	63
De eerste échte bariatric	
(vetzucht bestrijdende) ingrepen	68
Edward Mason: een nieuwe speler,	
met een nieuw doelwit	71
Scopinaro: opnieuw inzetten op malabsorptie	74
Het pad naar meer restrictie	76
De maagband	78
Belachew en de laparoscopische bariatric	
revolutie	80

De minimaal invasieve 'boom'	83
De drang naar vereenvoudiging	86
HOOFDSTUK 3	91
Wie komt in aanmerking?	91
HOOFDSTUK 4	103
Voor de ingreep	103
Consultatie bij de diëtist	104
Consultatie bij de psycholoog of psychiater	105
Consultatie bij de endocrinoloog	106
Beeldvorming met contraststof van maag en slokdarm	107
Maagonderzoek of gastroscopie	108
Consultatie bij de chirurg	109
Laatste horden	110
HOOFDSTUK 5	113
De ingreep	113
Chirurgische technieken	119
Restrictieve ingrepen	120
Malabsorptieve ingrepen	131
Combinatie-ingrepen	134
Keuze van de operatietechniek	156
HOOFDSTUK 6	163
Na de ingreep	163
Voeding	163
Beweging	167
Werken	168
Medicatie en supplementen	169
Opvolging	170

Een nieuw lichaam, een nieuwe blik op jezelf	172
Zwangerschap en vruchtbaarheid	173
Galstenen	175
Gewichtstoename	176
Fabels over bariatrisch heekunde	183
NAWOORD	197
Toekomstperspectieven van de bariatrische chirurgie	197
Dankwoord	201
Bronnen	203

HOOFDSTUK 1

Behandeling en preventie van obesitas

Obesitas is een complexe aandoening die op verschillende manieren kan aangepakt worden. In dit hoofdstuk verkennen we de drie belangrijkste behandelmethoden: de conservatieve aanpak met dieet en lichaamsbeweging, de medicamenteuze behandeling en de chirurgische behandeling. Elke methode heeft voor- en nadelen, afhankelijk van de ernst van de obesitas en de individuele behoeften van de patiënt. Om te komen tot een duurzaam gewichtsverlies en een verbetering van de gezondheid, is kennis en begrip over de diverse methoden essentieel. Maar vooreerst besteden we ook belang aan de verschillende preventieve strategieën die kunnen helpen om obesitas te voorkomen.

Preventie van obesitas

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Preventie van obesitas is essentieel om onze gezondheid te beschermen, onze levenskwaliteit te verbeteren en gezondheidsproblemen op lange termijn te vermijden. Daarom is het belangrijk

om vroegtijdig aandacht te besteden aan gezonde gewoonten die het ontstaan van obesitas kunnen voorkomen.

Preventieve strategieën zijn vaak eenvoudig en effectief, vooral wanneer ze consequent worden toegepast, liefst al in de zwangerschap en gedurende de vroege kinderjaren tot het volwassen leven.

TIP
Wat kun je zelf doen om obesitas te voorkomen?

Hoewel erfelijkheid en omgeving meespelen, kun je met kleine, haalbare stappen je risico op obesitas flink verkleinen. Hieronder vind je praktische tips voor kinderen en volwassenen.

Voor kinderen:

- Evenwichtige gewichtstoename tijdens de zwangerschap (bedraagt gemiddeld 12 kg): Een te grote gewichtstoename kan het risico op overgewicht bij het kind verhogen.
- Borstvoeding: Geef – indien mogelijk – in de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding en probeer dit, in combinatie met andere voeding, voort te zetten tot minstens een jaar. Kinderen die borstvoeding krijgen, hebben gemiddeld minder kans op overgewicht.
- Gezonde leefgewoonten vanaf jonge leeftijd: Stimuleer gezond gedrag, ongeacht het gewicht

van je kind. Denk aan gezonde voeding, voldoende beweging, beperkt stilzitten en voldoende slaap.

- **Beperk schermtijd:** Te veel tijd achter schermen kan leiden tot minder beweging en meer snacken. Stel duidelijke grenzen aan tv-, tablet- en telefoongebruik.

Voor volwassenen

- **Eet gevarieerd en bewust:** Kies voor verse, onbewerkte producten. Groenten, fruit, volkoren granen en vezelrijke voeding vormen de basis. Beperk bewerkte producten met veel suiker, vet en zout. Let ook op portiegroottes en eet rustig, zodat je lichaam tijd heeft om een verzadigingsgevoel te registreren. Vermijd eten terwijl je afgeleid bent, zoals tijdens tv-kijken of werken achter de computer. Afleiding zorgt ervoor dat je minder goed voelt hoeveel je eet, waardoor de kans op grotere porties en overeten toeneemt.
- **Beweeg dagelijks:** Probeer minimaal 30 minuten per dag matig intensief te bewegen, zoals wandelen, fietsen, zwemmen of dansen. Zoek een activiteit die je leuk vindt, want plezier maakt volhouden makkelijker.
- **Doorbreek langdurig zitten:** Veel zitten is een stille dikkemaker. Sta regelmatig op, loop een rondje tijdens pauzes, neem de trap in plaats van de lift en kies vaker voor een actieve vrijetijdsbesteding.



- **Zorg voor voldoende slaap:** Een tekort aan slaap verstoort hormonen die je eetlust regelen en verhoogt zo het risico op gewichtstoename. Streef naar 7 tot 9 uur slaap per nacht.
- **Wees bewust van externe invloeden op je eetgedrag:** Stress, emoties en verleidelijke marketing beïnvloeden vaak onbewust wat en hoeveel we eten. Door je hiervan bewust te zijn, kun je betere keuzes maken.
- **Maak gezonde keuzes gemakkelijk:** Een omgeving die gezonde gewoonten ondersteunt, helpt enorm. Denk aan een voorraadkast met gezonde snacks, samen bewegen met collega's of vrienden, en ongezonde verleidingen uit het zicht houden.

Door preventieve maatregelen vroegtijdig in het dagelijks leven op te nemen, kan obesitas worden voorkomen, wat resulteert in een gezonder, energieker en kwalitatief beter leven.

Preventie lijkt op het eerste gezicht eenvoudig, maar is in de praktijk helaas niet altijd zo gemakkelijk. Meer lichaamsbeweging, gezonder eten of het beperken van energierijke snacks klinkt eenvoudig, maar vraagt doorgaans een drastische aanpassing van de levensstijl. We leven immers in een samenleving waarin snelheid en gemak de boventoon voeren. De hedendaagse maatschappij wordt gekenmerkt door een hoge mate van automatisering waardoor dagdagelijkse beweging minder noodzakelijk is geworden. Daarnaast ver-

leidt het ruime aanbod aan kant-en-klare voeding en voorverpakte producten veel mensen om de gemakkelijke weg te kiezen in plaats van zelf een gezond potje te koken. We worden voortdurend blootgesteld aan reclame die ons prikkelt voor ongezonde voedingskeuzes. Snelle snacks, calorierijke maaltijden en suikerrijke dranken zijn overal verkrijgbaar, vaak goedkoper en makkelijker toegankelijk dan gezonde alternatieven. Beschikbaarheid en gemakzucht dragen bij aan een voedingspatroon dat het risico op obesitas verhoogt. Tegelijkertijd versterkt de technologische vooruitgang het sedentair gedrag: bewegen hoeft amper nog in onze dagelijkse routine. Dat zittend leven vergroot opnieuw het risico op overgewicht, met de bijbehorende gezondheidsproblemen. Om obesitas effectief tegen te gaan, is het essentieel om de omgeving aan te passen, gezond gedrag te stimuleren en structurele oplossingen te bieden die gezonde keuzes makkelijker en toegankelijker maken.

Zorgverleners – zoals huisartsen, diëtisten, verpleegkundigen en arts-specialisten – spelen een cruciale rol in het herkennen, voorkomen en behandelen van obesitas. Hun taken gaan veel verder dan alleen ‘wegen en meten’. Ze begeleiden mensen in elke fase, van preventie tot behandeling.

De rol van de zorgverlener

- **Vroegtijdig signaleren:** Door bij elk consult gewicht, lengte en BMI systematisch te controleren, kunnen zorgverleners snel zien of iemand risico loopt op overgewicht of obesitas.

- Voorlichting en begeleiding: Zij bieden praktische adviezen over gezonde voeding, voldoende beweging en een actieve leefstijl, afgestemd op de persoonlijke situatie.
- Geïntegreerde zorg: Ze monitoren ook andere gezondheidsrisico's, zoals hoge bloeddruk, verhoogde bloedsuiker en afwijkende cholesterolwaarden. Daarnaast letten ze op bijkomende problemen, waaronder psychische klachten of beperkingen in het dagelijks leven. Wanneer obesitas wordt vastgesteld, combineren zorgverleners verschillende aanpakken: voedingsadvies, begeleiding bij beweging, psychologische ondersteuning en – als het nodig is – medische of chirurgische behandelingen.
- Tijdig verwijzen naar een gespecialiseerd centrum: Dit is een essentieel onderdeel van goede zorg. Het gaat niet alleen om mensen die in aanmerking komen voor een operatie, maar om álle mensen met overgewicht of obesitas. Een multidisciplinaire aanpak – waarbij artsen, diëtisten, psychologen en bewegingsdeskundigen samenwerken – kan zo vroeg mogelijk worden gestart. Te vaak worden mensen jarenlang aan hun lot overgelaten en proberen zij zelf diëten, met wisselend succes en vaak met een jojo-effect. Pas als er complicaties ontstaan, zoals diabetes, hoge bloeddruk, slaapapneu of hart- en vaatziekten, wordt ingegrepen. Een tijdige, soms ook chirurgische behandeling kan deze gezondheidsproblemen vaak voorkomen of beperken.

Het terugdringen van de stijgende obesitascijfers vraagt niet alleen om een multidisciplinaire aanpak binnen de gezondheidszorg, maar ook om een brede samenwerking tussen verschillende sectoren. Dit betekent dat niet alleen artsen en zorgverleners betrokken zijn, maar ook partijen zoals de voedingsindustrie, marketing- en reclamebureaus, beleidsmakers en prijszetters. Daarnaast spelen bredere factoren een rol, zoals armoedebestrijding, onderwijs en een bewustere inrichting van onze leefomgeving. Alleen door deze krachten te bundelen, kunnen we een omgeving creëren die gezondheid stimuleert en obesitas helpt voorkomen.

Daarnaast is het essentieel dat niet alleen de beschikbaarheid, maar ook de kwaliteit van voedingsproducten verbetert. De voedingsindustrie zou meer inspanningen moeten leveren om het vet-, suiker- en zoutgehalte in bewerkte voedingsmiddelen te verlagen. Ook het beperken van de marketing van producten met veel suiker, zout en vetten, vooral als deze gericht is op kinderen en tieners, is een belangrijke stap.

In Vlaanderen wordt op verschillende fronten gewerkt aan een omgeving die gezonde keuzes makkelijker maakt en zo kan helpen in de strijd tegen obesitas. De overheid zet bijvoorbeeld in op initiatieven zoals het Vlaams plan 'Vinnig Vlaanderen', dat gezonde voeding en beweging stimuleert. Een concreet voorbeeld is het akkoord tussen het Vlaams Ministerie van Onderwijs en het Ministerie van Volksgezondheid waardoor scholen wekelijks fruit kunnen aanbieden, ondersteund door een gezondheidscoördinator. In Leuven loopt daarnaast het Europese SchoolFood4Change-project, waarbij leerlingen dagelijks warme, biologische en grotendeels vegetarische maaltijden krijgen via lokale cateraars. Speelse elementen, zoals een gouden lepel voor wie iets nieuws probeert, zorgen

ervoor dat kinderen met plezier gezondere keuzes maken. De schoolomgeving speelt inderdaad ook een belangrijke rol. Door een duidelijk voedingsbeleid te voeren, suikerhoudende dranken en ongezonde snacks te weren en regelmatig fruit en gezonde maaltijden aan te bieden, wordt gezond eten de norm. Langer en actiever spelen, extra bewegingsmomenten tijdens of na de les en aandacht voor leefstijl en voeding in het curriculum versterken dit nog verder.

Op de werkvloer geldt hetzelfde principe: maak gezond gedrag zo gemakkelijk mogelijk. Bedrijven kunnen hun kantines voorzien van evenwichtige maaltijden, frisdrankautomaten vervangen door watertaps, wandelpauzes organiseren en werkplekken inrichten met sta-bureaus of bewegingshoeken. Zulke maatregelen lijken klein, maar samen dragen ze bij aan een cultuur waarin gezond eten en voldoende bewegen vanzelfsprekender worden – een belangrijke stap in het voorkomen en aanpakken van obesitas.

Ook op Europees niveau groeit het besef dat financiële incentives een krachtig instrument kunnen zijn om gezonder gedrag te stimuleren. Denemarken zette in 2011 een opvallende eerste stap door als eerste land ter wereld een ‘vettaks’ in te voeren: een belasting op voedingsmiddelen met veel verzadigd vet, zoals boter, snacks en bewerkt vlees. Het idee was eenvoudig maar ambitieus: door ongezonde producten duurder te maken, zouden consumenten automatisch vaker voor gezondere alternatieven kiezen, wat op termijn zou bijdragen aan het terugdringen van obesitas en hart- en vaatziekten. De maatregel kreeg wereldwijd aandacht en werd geprezen als vernieuwend beleid. Toch bleek de praktijk weerbarstig. Bedrijven klaagden over de hoge administratieve lasten, consumenten weken uit naar buurlanden om

goedkopere producten te kopen, en er ontstond discussie over welke producten wel of niet onder de belasting vielen. Na iets meer dan een jaar werd de ‘vettaks’ weer afgeschaft.

Toch was dit experiment niet vergeefs. Het zette fiscale instrumenten als middel in de strijd tegen ongezonde voeding stevig op de internationale agenda en inspireerde andere landen om vergelijkbare maatregelen te overwegen. Hongarije bijvoorbeeld voerde in 2011 een bredere ‘junkfood-belasting’ in op producten met veel suiker, zout of cafeïne, zoals frisdrank en snacks. Deze leidde tot prijsstijgingen van 10 tot 30 procent en een daling van 10 tot 15 procent in de consumptie van deze producten. Belangrijker nog: veel consumenten gaven aan bewuster te zijn geworden van hun voedingskeuzes, een eerste stap richting gedragsverandering.

Vandaag zien we dat steeds meer EU-lidstaten experimenteren met dergelijke maatregelen. Twaalf landen heffen inmiddels een belasting op suikerhoudende dranken, en de Europese Commissie onderzocht in mei 2025 of harmonisatie van zulke maatregelen mogelijk is. De conclusie is voorzichtig optimistisch: belastingen op ongezonde producten (de zogenoemde HFSS-producten – *high fat, sugar, salt*) kunnen bijdragen aan minder consumptie en meer bewustzijn, maar er bestaat nog geen perfecte formule die effectief, sociaal rechtvaardig en economisch haalbaar is.

Toch is de rode draad duidelijk: overheden zoeken steeds actiever naar manieren om de voedselomgeving gezonder te maken, niet alleen door informatie te geven, maar ook door de prijsprikkels in het voordeel van de consument te verschuiven. Deze ontwikkelingen tonen dat beleid wel degelijk invloed kan hebben op ons eetgedrag, en dat elke stap, hoe klein of tijdelijk ook, een bijdrage kan leveren aan een gezondere toekomst.

Waarom is preventie van obesitas belangrijk?

Het voorkomen van obesitas is van groot belang, niet alleen voor de gezondheid van het individu, maar ook voor de samenleving als geheel. Een gezond gewicht helpt mensen energiever en vitaler te zijn, vermindert het risico op ernstige ziekten en versterkt het mentale welzijn en zelfvertrouwen. Het is een investering in een leven van betere kwaliteit, waarin mensen volop kunnen deelnemen aan werk, gezin en maatschappij.

Voor de samenleving levert preventie van obesitas aanzienlijke economische voordelen op. Obesitas-gerelateerde gezondheidsproblemen zijn een zware last voor de gezondheidszorg, veroorzaken ziekteverzuim en verminderen productiviteit. Door obesitas vroegtijdig en preventief aan te pakken, kunnen we deze kosten aanzienlijk beperken, de arbeidsproductiviteit verhogen en een sterkere, veerkrachtige economie opbouwen. Werknemers die gezond zijn, dragen actief bij aan groei en innovatie, terwijl een gezondere bevolking de druk op sociale voorzieningen vermindert.

Bij kinderen is preventie nog urgenter. Gezonde kinderen presteren beter op school, ontwikkelen gezonde gewoonten voor het leven en verminderen zo de toekomstige druk op gezondheidszorg en sociale systemen.

Kortom, het voorkomen van obesitas is een investering die zowel de persoonlijke gezondheid als de maatschappelijke en economische veerkracht versterkt. Door preventieve maatregelen te omarmen, bouwen we niet alleen aan een gezonder leven voor iedereen, maar ook aan een duurzamere en economisch sterkere samenleving.