Eric Verberne
De Eerste 100 Kilo
Het Gevecht van Afvallen met tegenslagen en overwinningen
De Eerste 100 Kilo - Eric Verberne

Voor Sophia

Versie 1.0

Copyright: Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online).

Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen.
Bij het samenstellen van dit boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De uitgever kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit boek.

Copyright © 2010 Eric Verberne & Uitgeverij Enteron
Dit werk is auteursrechtelijk beschermd.
All rights reserved

ISBN/EAN: 978-90-79908-02-8
Titel: De eerste kilo
Subtitel: Het gevecht van afvallen met tegenslagen en overwinningen
Auteur: Verberne, E.C.A.M.
Uitgever: Uitgeverij Enteron
NUR-code: 893
NUR-omschrijving: Dieet- en voedingsleer

Omslagontwerp door Uitgeverij Enteron en Pepijn Goorden
Foto omslag Hans Petersen
Foto auteur Hans Petersen

www.ericverberne.nl
www.bariatrie.nl
www.enteron.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord 4
Hoe kom je zo zwaar? 5
Maagballon ..... **Error! Bookmark not defined.**
Voortraject ..... **Error! Bookmark not defined.**
Plaatsing van de maagballon ..... **Error! Bookmark not defined.**
Leven met de maagballon ..... **Error! Bookmark not defined.**
Het lange wachten ..... **Error! Bookmark not defined.**
Maagverkleining ..... **Error! Bookmark not defined.**
De operatie ..... **Error! Bookmark not defined.**
Het gaat goed! ..... **Error! Bookmark not defined.**
Mijlpalen halen ..... **Error! Bookmark not defined.**
Eetverslaafd ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tegenslagen en terug bij af ..... **Error! Bookmark not defined.**
Scopinaro / Biliopancreatische Derivatie ..... **Error! Bookmark not defined.**
Vervoersproblemen ..... **Error! Bookmark not defined.**
Preoperatieve screening ..... **Error! Bookmark not defined.**
Afvallen en mentaal voorbereiden ..... **Error! Bookmark not defined.**
De scopinaro operatie ..... **Error! Bookmark not defined.**
Nieuw lichaam met andere eigenschappen ..... **Error! Bookmark not defined.**
Mentale veranderingen ..... **Error! Bookmark not defined.**
100 kilo afgevallen! 9
Epiloog 12
Tot slot 13
Gratis nieuwsbrief 13
Snijden in een gezond lichaam? 14
Afvallen met operaties 15
Obesitas en slaapapneu 16
Disclaimer ..... **Error! Bookmark not defined.**
Fotoverantwoording ..... **Error! Bookmark not defined.**
Media ..... **Error! Bookmark not defined.**

Voorwoord

Beste lezer, dank u wel dat u dit e-boek aangeschaft heeft. U heeft hiermee een interesse getoond voor het proces dat ik heb doorlopen om de eerste 100 kilo af te vallen. Met alle ups en downs. Ik hoop dat het kan helpen in uw eigen leven in welk proces dan ook.

Graag verneem ik van u hoe dit e-boek u tot voordeel in uw persoonlijk leven en eventueel afvallen traject heeft geholpen. In latere uitgaven en bij de promotie van dit product nemen we uw testimonial mogelijk op.

Na een leven lang problemen met mijn gewicht kom ik op 9 november 2004 bij een chirurg vanwege een grote uitstulping in mijn rechterlies. Deze belemmert het lopen, zitten en is letterlijk een blok aan mijn been. Na onderzoek blijkt het niet te verwijderen te zijn vanwege mijn extreem gewicht van 300 kilo. De chirurg deelt mee dat als ik niets doe ik misschien nog 5 jaar te leven heb. Wel is een lange termijn traject mogelijk waarbij ik mijn gewicht kan verminderen tot "normale" proporties: gewichtsverlies door operaties in het Engels genoemd Weight Loss Surgery (WLS) en in Nederlands Bariatrie.

Ik heb een heel lang pad bewandeld op het gebied van Weight Loss Surgery, oftewel in het Nederlands Bariatrie genoemd, gedurende de afgelopen 4 jaar. Mijn ervaringen door de jaren heen met alle successen, tegenslagen, emotionele roller coasters en belevenissen hield ik bij met een weblog. Van begin tot het moment dat ik 100 kilo ben afgevallen.

Dit is mijn verhaal.

Eric Verberne

www.ericverberne.nl

Hoe kom je zo zwaar?

De meest gestelde vraag die ik van iedereen hoor:

"Ik wil niet al te persoonlijk worden hoor, maar waardoor ben je zo zwaar?"

In mijn geval, net als bij vele anderen, is het een combinatie van factoren. In eerste instantie heb ik een eetstoornis (binge eating disorder) gehad. Daar bovenop is een eetverslaving gekomen. Met als kers op het ijsje een serie van emoties, depressies en omstandigheden. Die zorgden er voor dat ik vluchtte in het enige dat nog troost leek te bieden: eten. Gelukkig ligt dat nu achter mij. Al blijf ik altijd een ex-eetverslaafde.

Isolement en immobiliteit

In het begin van dit millenium kwam ik in een steeds groter isolement terecht vanwege het supergewicht en de grote cyste die aan de binnenkant van mijn rechterbeen hangt. Van mijn lies tot in mijn knie. Doordat ik hierdoor in een spreistand moest staan van bijna 1 meter heb je niet alleen de druk van het gewicht tijdens het staan, maar ook van de krachten van het constant tegen moet gaan van uitglijden. Gewoon staan was daardoor al pijnlijk. Laat staan lopen.

Ik sliep toen nog boven en ik kon de trap maar 2 keer per dag nemen. Doordat ik alleen met uiterste inspanning pas uit de doorgezakte bank kon opstaan, bleef ik daar dus zitten. De gehele dag. Mijn gewicht drukte op mijn blaas die dat niet lang kon verdragen. Na enige tijd durfde ik niet eens meer vrienden uit te nodigen vanwege de geur. Het werd zelfs gevaarlijk doordat het vaak te glad was om te lopen. Als ik viel was het zo pijnlijk om op te staan dat ik er meer dan een week last van had in mijn benen en spieren.

Start van de campagne

"Maakt me niet uit hoe, maar hak dat ding eraf!" zei ik tegen de huisarts doelend op mijn cyste. Uiteraard deed hij dat niet zelf maar stuurde me door naar het OLVG (Onze Lieve Vrouwen Gasthuis) voor een consult met de chirurg. Dat werd een heel team van chirurgen en assistenten die alles tussen mijn benen bestudeerden. Sindsdien heb ik respect voor vrouwen bij de gynaecoloog.

Eraf halen was geen optie. De cyste bleek gevuld met lymfevocht dat door het gewicht van de buik onder de druk staat. Als je het weghaalt dan ontstaat er een wond die niet meer dicht gaat. Zelfs met kunsthuid lukt dat niet. Uiteindelijk kom je dan permanent op de intensive care te liggen. Dat is natuurlijk nooit de bedoeling van een behandeling.

Lymfedrainage was ook geen mogelijkheid. Het is als een wastafel met een lopende kraan. Als je de stop er uit haalt loopt het wel leeg maar direct nadat je het weer dicht doet stroomt het weer vol. Of zelfs meer. Een nog grotere cyste is ondenkbaar dus ook geen keuze.

Wel mogelijk was een langdurig traject om het gewicht te verlagen. Als ik dat niet zou doen had ik hooguit nog 5 jaar te leven. Als ik geluk had. Dat hakt er in als een bom, dat kan ik je wel zeggen. Dat was voor mij het cruciale punt waarop ik de knop omdraaide en zei: **"Tot hier en niet verder"**

Stofwisseling
De makkelijkste reden om te zeggen is dat het een genetisch bepaald feit is. In mijn familie zijn er meerdere personen die problemen hebben met hun gewicht. Het is onderzocht dat in zo'n familie de kans hoger is dat andere familieleden overgewicht ontwikkelen. Ik heb een lichaam dat super efficiënt omgaat met de brandstof die binnen komt. De rest wordt opgeslagen als reserve in de vorm van vetten.

Door de grote verscheidenheid en veelvoud van diëten (veelal crash diëten) die ik in de loop der jaren heb gedaan is mijn stofwisseling nog meer in de war geraakt en dit heeft nog meer gewichtstoename als gevolg.

Crashdiëten
Ik heb in mijn hele leven vele diëten gedaan. Met wisselend succes waarbij ik soms tientallen kilo's verloor, maar het eindresultaat na al deze pogingen bij elkaar is dat ik door het jojo-effect vele vele kilo's ben aangekomen. En dan niet een paar pondjes of kilo's maar echt tientallen kilo's.

Vanaf mijn kindertijd ben ik in gevecht met mijn gewicht. Toentertijd dacht ik dat ik een fors overgewicht had. Achteraf bezien is dat helemaal niet zo. Ik was zelfs een slanke tot magere jongen. Het negatieve zelfbeeld dat ik toen had werd elke dag bevestigd door de vele pesterijen en scheldkanonnades die mijn deel waren tijdens mijn schoolperiode.

Ik heb zowat alle diëten geprobeerd die er toen waren. Montignac, brooddieet, bananendieet, sherrydieet (ik ben een week lang lam geweest van de alcohol), Weight Watchers, calorieën tellen, minderen, fruit dieet, etcetera. Je noemt het en ik heb het geprobeerd. Maar geen van allen had een blijvend resultaat.

Niet in de laatste plaats omdat ik tussen de dieetpogingen door nog steeds last had van eetbuien. Maar die had ik voor mezelf geblokkeerd. Totale ontkenning. Nee hoor, ik heb echt maar 2 sneetjes 's ochtends gegeten. Klopt, maar wat ik niet zei en waar ik zelf ook een blinde vlek voor had was de zak chips en Franse kaas die ik als tussendoortje had gegeten.

Nadat ik in de eetstoornis kliniek was behandeld greep ik mijn grote gewichtsprobleem met beide handen vast, vastbesloten om het gewicht dat ik aangekomen was door de eetstoornis kwijt te raken. Ik ben toen drastisch aan het werk gegaan.
Modifast dieet
Ik deed het Modifast dieet. Daarmee moet je drie maal daags een zakje poeder in water mengen met een mengbeker en kloppen tot je een luchtige shake hebt. Dat is dan je gehele voedsel voor de dag. Later zijn er ook puddinkjes en soepen bijgekomen, maar het blijft hetzelfde principe. Drie maal

daags een zakje mengen met water en niets anders eten. Op die manier krijg je slechts 500 calorieën binnen. Om een idee te krijgen, dat is net zoveel als 2 marsrepen. Niet veel dus en daarom moet je wel afvallen.

Dat deed ik dus ook. Ik heb dit dieet lang vol kunnen houden. Er was me toen gezegd dat je dit dieet niet langer dan 3 maanden mocht volhouden. Daarna 1 maand met 2 zakjes per dag en nog 1 maand met 1 zakje per dag. Met daarna een rustperiode van 1 maand geen Modifast dieet. Bij elkaar een periode van 6 maanden. Ik heb dit streng regime 3 keer achter elkaar volgehouden.

Dat betekent anderhalf jaar (!) op dieet. Diegenen die zeggen dat dikke mensen geen wilskracht hebben moeten dit maar eens proberen vol te houden. Die krijgen waarschijnlijk nog niet eens 1 periode van 3 maanden met 500 calorieën per dag voor elkaar. Ik heb hiermee bewezen dat ik wel degelijk over wilskracht bezit. Maar dat kan ook tegen je werken.

Heeft het geholpen? Nee!
Door het Modifast dieet regime ben ik veel afgevallen. Heel veel! Ik ben toen van 185 kilo naar 130 kilo gegaan. Maar liefst 55 kilo was ik kwijt. Prachtig, dacht ik. Dat heb ik toch maar mooi voor mekaar gekregen. Ik was hier uiteraard heel blij mee en ik kreeg ook vele complimenten van omstanders over het behaalde succes.

Helaas bleek al die moeite en problemen om het vol te houden achteraf voor niets te zijn. Zodra ik van het crashdieet Modifast af was mocht ik weer gewoon voedsel eten. Maar daar was het lichaam helemaal niet meer aan gewend. Het had zich helemaal vastgezet op een inname van slechts 500 calorieën per dag. Dat is een overlevingsmechaniek van het lichaam. Tijdens hongerperioden past het lichaam zich aan de nieuwe situatie aan. De stofwisseling heeft een sterk mechanisme dat op zo’n moment probeert genoeg energie en bouwstoffen te produceren uit het weinige aanbod. Dus na anderhalf jaar was het lichaam compleet omgeschakeld en aangepast op het veel te weinig voedsel dat binnen kwam.

Toen ik na de Modifast op een normaal eetpatroon van 2.000 calorieën terug keerde reageerde het lichaam met de stofwisseling direct. Ha! Er komen weer meer bouwstoffen binnen. Dat moeten we bewaren om later als we weer zoveel honger hebben kunnen gebruiken. Met andere woorden het wordt omgezet in vet. Met als gevolg ik kwam weer aan. En na ongeveer een jaar was ik niet alleen de 55 kilo bijgekomen, maar zelfs 10 kilo meer. Ik woog twee en een half jaar nadat ik begon 195 kilo.

Wat moet ik dan?
Dit werkt zwaar demotiverend, dat kan ik je wel zeggen. Mijn God, wat moet ik dan doen? Een dieet helpt niet. Ik had toen nog niet de kennis van wat eten en een tekort aan eten met het lichaam doet. Had ik dat toen geweten dan was ik nooit begonnen aan zo'n crashdieet. Het werkt alleen maar averechts op mijn lichaam en vooral heel demotiverend en deprimerend.

Had ik toen een "normaal" voedingsadvies gehad was ik waarschijnlijk ook afgevallen doordat ik geen eetbuien meer had en daardoor sowieso minder calorieën binnen kreeg. Maar nee hoor, Eric moet weer in uitersten schieten. Alles of niets, dat is heel lang mijn motivator geweest.

Ik heb door deze ervaring jarenlang zonder enig richtingsgevoel geleefd qua mijn lichaamsgewicht en wat ik er aan kan doen. Het enige dat ik te horen kreeg van diëtisten was dat ik toch vooral weer op dieet moest gaan. Want ik had moest maar wilskracht tonen en doorzetten. Naar mijn mening is anderhalf jaar een crashdieet volgen een goed voorbeeld van doorzettingsvermogen en wilskracht. Maar ik zat wel met het extra gewicht aan mijn lichaam. Diëten helpen niet, in ieder geval niet genoeg. Wat is dan wel een constructieve manier om drastisch gewichtsverlies voor mekaar te krijgen zonder het jojo-effect.

Bariatrie
Uiteindelijk heb ik het antwoord op deze vraag gevonden. Bariatrische chirurgie. Ook wel bekend als Weight Loss Surgery (WLS) of Obesitas chirurgie. Dat is een algemene term voor alle ingrepen die te maken hebben met het afvallen door middel van operaties. De meeste mensen kennen wel het maagbandje maar dat is slechts een van de varianten die aangeboden worden.

De bariatrische methoden zijn globaal te verdelen in drie categorieën.
- Restrictieve methoden.
  - Kaakklem
  - *Maagballon*
  - Gastric Banding (maagband)
  - *Sleeve Gastrectomy*
  - Gastroplastie
  - Vertical Banded Gastroplastie (VBG)
  - EndoBarrier
- Malabsortieve methoden:
  - Jejunoileal Bypass (JI bypass)
- Gecombineerde methoden
  - Gecombineerde methoden:
  - Mini Gastric Bypass (MGB)
  - Roux-en-Y Gastric Bypass (RYGB)
  - *Bilio Pancreatic Diversion (BPD of Scopinaro)*
  - Bilio Pancreatic Diversion met Duodenal Switch (BPD/DS)

De cursieve methoden heb ik gehad. Mijn ervaringen hiervan staan in dit boek.

100 kilo afgevallen!

18 mei 2009 YES! YES!! YES!!!
Het is gelukt! Mijn streefgewcht dat ik pas op 31 december zou halen heb ik nu al gehaald! Vandaag weeg ik 200 kilo.

Ik ben dus 100 kilo kwijt geraakt!

Ik kon het haast niet geloven toen ik daarnet op de weegschaal stond. Nog een keer op de weegschaal staan. Dat kan toch niet waar zijn. Maar er stond toch echt twee nul nul! WOW! Ik gil het uit van verbazing. Ik kan het nog niet geloven. Het is ongelofelijk na al die jaren. Ik weeg 200 kilo! Ik ben dus nu 100 kilo kwijt. Ik ben nog nooit zo laag geweest dit millenium.

25 mei 2009 Het gaat maar door!
Het is haast niet te geloven. Ik kan het nog steeds niet geloven. Meer dan 10 jaar ben ik boven de 200 kilo geweest. Dat is zo lang dat je niet eens meer goed kunt herinneren hoe het was daarvoor.

Vanochtend ging ik staan op de weegschaal. Vol spanning. Ik was in de 2 weken hiervoor al 11 kilo afgevallen net na een plateau van op en neergaan van het gewicht. Wat zou het lichaam vandaag voor mij in petto hebben? Is het hetzelfde gebleven, toch weer terug naar boven of zou het wonder plaats gevonden hebben? Is het mogelijk dat ik een 1 vooraan het getal krijg?

Zenuwachtig wegen
Vol zenuwen ging ik vanochtend op de weegschaal staan. De cijfers begonnen te lopen en bleven steken bij de één negen en nog wat. Ik was zo zenuwachtig dat de cijfers niet goed stil konden staan. Volgens mijn verzorgster was het 198 kilo. He?! Ik begon te gillen van de opwinding! Wow! Dat kan haast niet. Ik kon het me nauwelijks voorstellen.

Nog een keer op de weegschaal staan. Ja hoor, de cijfers bleven nu stil staan bij 198 kilo. Op de kop af. Ik ging vol verbazing en opwinding zitten. Ik kreeg felicitaties binnen van de verzorgster. Langzaam begon het door te dringen. Ik ben onder de 200 kilo. Ik ben niet meer in de super hooggewichten categorie. Ik ben nu in de 1 nog wat categorie.

Het drong langzaam tot me door. En daarmee kwamen de emoties naar boven. Het is zo lang geleden dat ik onder de 200 zit dat het nauwelijks is voor te stellen hoe het vroeger was. Wat ik wel weet is wat ik toen nodig had waren schilden en muren die me beschermden tegen de grote boze buitenwereld. Nu heb ik die gelukkig niet meer (zo) nodig. Het voelt als een ui die je afpelt. Met iedere laag kom je weer iets nieuws tegen. En het is allemaal beter hoe verder je gaat.

8 juni 2009 Week vol beweging en positiviteit

Het is de afgelopen week weer een vol met gebeurtenissen geweest. Allereerst heb ik afgelopen dinsdag, samen met de fysiotherapeut, over de gallerij hier voor mijn woning gelopen. Niet links af (het korte gedeelte) maar rechts af. Ik haalde de vorige keer net driekwart tot aan het einde. De einddeur was te ver. Maar ik had de hele week daarvoor alle loopoefeningen gedaan en wilde de uitdaging aan. Ik begon met lopen in de stralende zon en het ging heel goed. Zeker de eerste meters liep ik met een gemak die ik herkende van heel vroeger. Verderop ging het wat lastiger en nog verder ging het steeds moeilijker. Maar ik wilde het einde halen. Uiteindelijk met de laatste krachten is het me gelukt! Een afstand van 90 meter ☺ Dat is al zo lang geleden dat ik het me niet meer kan herinneren. Heerlijk om dat te bereiken.

De zomer was aangebroken afgelopen week. En daar heb ik met alle teugen van genoten. Heerlijk was het. Ik ben bijna elke dag (dat het mooi weer was) naar buiten gegaan. Soms voor praktische dingen maar vaak ook gewoon om te genieten. Van het weer, de prachtige stad en alle prachtige mensen die hier rondlopen.

Ik ben hierdoor met energie opgeladen. Mede door alle prachtige commentaren en steunbetuigingen die ik hier en op andere sites mag ontvangen. Ook persoonlijk via email, telefoontjes, sms-jes en gewoon face-to-face.

17 juni 2009 Lange termijn planning

Er is alweer een week voorbij gevlogen. Het gaat heel snel, zeker als je zo druk bezig bent als ik met mijn tripjes naar buiten (bijna elke dag nu), mijn online business, de sociale contacten, netwerken, telefoontjes en wat allemaal op mijn pad komt. Oh, begrijp me goed, ik vind het heerlijk om zo druk bezig te zijn. Veel liever dan dat ik achter een geranium me zit te vervelen, maar de tijd vliegt wel.

Toch moet je in al deze korte termijn drukte niet het lange termijn plan uit het oog verliezen. Een van de meest gestelde vragen is hoe ik het volhou al die jaren van mijn afvalproject. Het is al jaren gaande en nog steeds is het nog zeker meerdere jaren te gaan voor het helemaal klaar is. Hoe hou je visie op het grote plaatje? Hoe maak je zo'n lange termijn plan? Dat zijn een paar van de vragen die ik in mijn nieuwe video bespreek: Lange termijn planning

Mijn planning op de lange termijn is:

- **Uiteindelijk zal ik 100 kilo wegen (of minder)**
- **Uiteindelijk ga ik de 4daagse lopen**

Ik ben de eerste 100 kilo afgevallen. Dat is me gelukt. Op naar de volgende 100 kilo!

Epiloog

Het is een lange strijd geweest. Met veel ups en downs. Teleurstellingen, gewicht dat alle kanten in gaat, emotionele momenten en andere tegenslagen. Maar dat heeft mij niet weerhouden om door te zetten. Altijd weer als ik viel ben ik weer opgestaan. Als er weer iets tegen zat dan bekeek ik het van de positieve kant. Ik moest wel! Je hebt maar 1 leven met dit lichaam en je moet er het beste van maken. Dat heb ik ook gedaan.

Met een fantastisch resultaat!

Tot slot

Uitgeverij Enteron is gespecialiseerd in het uitgeven van informatie over operatief gewichtsverlies door middel van eboeken, video's, nieuwsbrieven, webinars en meer. Hieronder ziet u een aantal van de eboeken die op dit moment worden uitgegeven of nog in voorbereiding zijn. Voor meer informatie zie de website www.enteron.nl of op www.bariatrie.nl.

Gratis nieuwsbrief

Op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen op het gebied van operatief afvallen? Schrijf je nu gratis in op de nieuwsbrief en ontvang een gratis bonus!

Gratis het eboek "Zin en onzin van afvallen"

In dit eboek worden oorzaak en gevolg van overgewicht behandeld. Enkele fabels en mythen over obesitas worden ontmaskerd. Feiten van oorzaak en gevolgen van obesitas worden gepresenteerd. Gevolgen in zowel sociaal, en op gezondheidsgebied van overgewicht.

Dit en nog veel meer wordt behandeld in het eboek dat u gratis krijgt, direct na inschrijving op de gratis nieuwsbrief http://www.enteron.nl/nieuwsbrief/

UITGEVERIJ ENTERON

Snijden in een gezond lichaam?

Snijden in een gezond lichaam?
Stappenplan: wel of niet een operatie om definitief gewicht te verliezen

UITGEVERIJ ENTERON

Afvallen met operaties

Afvallen met operaties
Verhalen van ervaringsdeskundigen vertellen over operatief gewichtsverlies

UITGEVERIJ ENTERON

Obesitas en slaapapneu

Obesitas en slaapapneu