

VAN
Dik
NAAR
Dun

VAN
Dik
NAAR
Dun

ANNETTE BORN

Mijn leven *voor* en *na* een maagverkleining

JUST
PUBLISHERS

Auteur: Annette Born

Copyright © 2014: Annette Born / Just Publishers B.V.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Just Publishers BV.

No part of this book maybe reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm, digital files or any other means, without written permission from
Just Publishers BV.

Omslagfoto: Pamela Bakhuizen, www.pamsfotografie.nl

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen

ISBN 97890 8975 293 2

NUR: 330

WWW.JUSTPUBLISHERS.NL

Inhoud

Voorwoord	7
1 Ik ben dik	11
2 Dik zijn.....	18
3 Dieet anorexia nervosa	21
4 De ellende van dik zijn.....	31
5 Terug bij af?	39
6 Ik ben weer dik	50
7 De diëtiste.....	62
8 Dieetleed.....	72
9 De firma list en bedrog	78
10 Operatie Maagband	82
11 Hels!	111
12 Ik schreeuw, ik vloek, ik scheld.....	130
13 Nog een stap verder?	136
14 De doorverwijzing	139
15 Wanted: snijtafel	145
16 Control – alt – delete	152
17 De gastric-bypassoperatie	164
18 Nieuw leven	177
19 Leven met de gastric bypass.....	183
20 Niet meer dik.....	192
21 De restanten.....	196
22 Bang om weer dik te worden.....	200
23 Leven in vrijheid	203
24 Psychologie van de koude grond	206
25 Quick fix.....	209
26 Werken als ervaringsdeskundige	212

Nawoord	216
---------------	-----

BIJLAGEN

Interview met Annette Born.....	218
Interview met dr. Dillemans	230
Criteria gbp.....	238
Adressen.....	240

Voorwoord

Er is bijna geen plaats meer op de parkeerplaats. Op dit enorm grote industrieterrein, waar plaats is voor minstens honderd auto's, vind ik met moeite een plekje. Ik baal ervan dat ik zo'n stuk moet lopen naar de sportschool. *Belachelijk, ben ik met de auto, moet ik nog lopen!* Direct word ik door mijn eigen gedachten op m'n vingers getikt: *mevrouw Born! Jij wilt toch zo nodig afvallen? Ga je dan nu al piepen terwijl je nog niet eens één stap over de drempel van de sportschool hebt gezet?*

Vandaag heb ik een intakegesprek bij de sportschool. Het zweet staat in mijn handen. Afgelopen nacht heb ik er zelfs over gedroomd. Ik zag mezelf met dat dikke lichaam op een crosstrainer staan en de trainer stond al klaar met zuurstof. Ik zag iedereen om me heen leuk sporten. En ik? Ik kon niet eens fatsoenlijk op die crosstrainer staan. Laat staan dat ik me kon bewegen op dat ding. Toen ik wakker werd, besefte ik dat dit de dag was waarop die droom werkelijkheid zou kunnen worden. Ik kon er natuurlijk nog van afzien. Ik kon gewoon de sportschool bellen en mijn afspraak afzeggen. Ik had al tientallen smoezen paraat. Maar wilde ik dat? Wilde ik weer de zwakkeling zijn? Wilde ik toch liever de rest van mijn leven dik blijven?

Ik dacht aan alle gênante momenten die de revue waren gepasseerd. Aan de riem in het vliegtuig die niet dicht kon, waardoor ik een verlengstuk moest vragen. Ik dacht aan het uitje naar de Efteling, waarbij ik uit de achtbaan werd gehaald omdat de

beugel niet sloot. Ik dacht aan mijn grote passie voor mode, de mode die voor mij nu iets weg leek te hebben van een zespersoons bungalowtent. Alleen de tentharingen ontbraken nog. Wat ik droeg, waar ik mijn lichaam mee bedekte, had niets meer met mode te maken. Ik dacht aan mijn liefdesleven, dat altijd zo spetterend was geweest. Wat was er nog over van mijn liefdesleven? Hoe leuk vond ik het eigenlijk nog om altijd in het pikkedonker te vrijen? Om altijd maar bang te zijn dat mijn geliefde me niet meer aantrekkelijk vond? Ik dacht aan de manier waarop ik zat. Wijdbeens, met geen mogelijkheid kreeg ik mijn benen over elkaar. Zelfs met de beste wil van de wereld slaagde ik er niet in enigszins vrouwelijk te zitten. En dan heb ik het nog niet gehad over het vinden van een passende terrasstoel op zwoele zomeravonden. Ik zocht een locatie uit op basis van de stoelen! Ik oordeelde niet eens over de entourage. Als de stoelen maar gemaakt waren voor mij. Dus stevig genoeg om een kilootje of honderd-plus te dragen. Ik dacht aan de momenten waarop ik in de spiegel keek en niets meer kon ontdekken wat nog een beetje leek op een mens. Ik was vormloos. Een grote homp vet.

Wat een trieste balans. Had ik nog wel een keuze? Als ik nu niet door zou pakken, dan was ik gedoemd mijn hele verdere leven te lijden onder dat afschuwelijke dik zijn. Iets wat mijn leven vergalde. Nee, het was niet alleen mijn uiterlijk dat inmiddels op de rand van de afgrond stond. Ook mijn innerlijk werd er niet beter op. Ik was beslist geen leuker mens geworden sinds dat dik zijn. Ik keek ontevreden. *Dikkerds zijn gezellig?* Nou, ik niet! Ik was niet te pruimen. Ik was de definitie van 'chagrijn' geworden. Met elke kilo erbij een tandje meer chagrijn.

Mijn gezondheid liet ook te wensen over. Iedere arts begon standaard over mijn teveel aan kilo's – ook wanneer ik voor een ingegroeide teennagel kwam. Doodziek werd ik van dat gezeik. Ooit ben ik zelfs boos weggelopen toen een specialist het weer eens nodig vond om me te waarschuwen. 'Niet te veel frietjes eten hoor, mevrouw.' Alsof ik de hele dag aan de frieten zat! Wat wist die arts van mij! Mijn bloeddruk was te hoog. Ik had altijd een verhoogde ontstekingswaarde in mijn bloed, ik sliep slecht, leed aan overmatige transpiratie en mijn knieën deden altijd pijn.

Mijn leven was geen zonnetje. Ik moest de regie terugkrijgen. Maar hoe?

Die sportschool dus.

De intake bij de sportschool viel mee. Net als de trainer. Hij was zelfs zeer begaan met me toen ik bijna met tranen in mijn ogen vertelde dat ik nu geen weg terug meer zag. Een halfuur later stond ik op de crosstrainer. Niemand lachte me uit. En ik hoefde niet eens aan een zuurstofapparaat! Opvallend genoeg hadden mijn medesporters ook lang niet allemaal een flitsend postuur.

Nadat ik twintig minuten had bewogen kwam de trainer naar me toe: 'Annette, ik wil je nog even wegen. Dan kunnen we hier ook je gewicht bewaken.'

Ik deed mijn gympen uit en ging staan op de ijzeren plaat die niet alleen mijn gewicht maar ook mijn vetpercentage uitrekende. Ik deed mijn ogen dicht.

Piep! De weegschaal had zijn werk gedaan. 123 kilo, schoon aan de haak.

Op dat moment besepte ik pas echt: er is geen weg meer

terug. Vanaf dat moment ging ik strijdend door het leven met slechts één doel: *nooit meer dik.*

Annette Born

I

Ik ben dik

Hap. Au! Mijn broertje heeft zojuist in mijn arm gebeten. En flink ook. Wat een etter! Ik scheel zeven jaar met broertje Joost. Ruim tien jaar met broertje Martijn. Ze zijn beiden broodmager en ik niet. Het lijkt of we van een andere planeet komen. Toch woonden we in dezelfde baarmoeder en hebben we dezelfde vader. Ons genetisch materiaal is wel degelijk hetzelfde. Wat temperament betreft lijken we erg op elkaar. We laten ons de kaas niet van het brood eten. Dat laatste geldt voor mij vooral letterlijk. Ik eet namelijk graag. Dat is ook goed te zien: ik ben een mollig kind.

Met mijn broertje Joost achter op de fiets ging ik eens een ijsje kopen. Mijn vader gaf mij het geld – een voordeel als je de oudste bent. Nog een voordeel was dat ik door die centen het grootste ijsje kon kopen. Joost mocht kiezen: een Dubbellikker of een Raket. Dat gaf mij de ruimte om een Cornetto te kopen. Voor Joost was een ijsje een ijsje. Mocht hij een scène gaan schoppen bij de plaatselijke snackbar, dan kocht ik hem ter plekke om met trekdrops van tien cent. Dan nog had ik voldoende ruimte om roomijs op mijn tong te laten smelten.

Daar stonden we dan, broer en zus voor de snackbar. Mijn ijsje, hoewel dat het grootste was, had ik binnen de kortste keren naar binnen gewerkt. Mijn broertje deed een eeuwigheid over dat lullige waterijsje. Hoe langer ik keek naar dat heerlijke waterige sap dat over zijn handjes druppelde, hoe meer het water me in de mond liep.

‘Eet eens door, hij lekt.’

Helaas trekken kleine broertjes zich niets aan van grote zussen. Op zijn gemak nam Joost demonstratief nog een likje.

Mijn frustratiemeter steeg tot enorme hoogte. ‘Geef eens aan mij, je lekt en je wordt hartstikke vies zo,’ zei ik.

Daar trapte mijn broertje wel in.

Ik nam een grote hap van zijn Dubbellikker, waardoor het ijsje brak. Jammer voor hem. De ene helft verdween in mijn mond. De andere helft viel op de grond. Zelden zag ik mijn vierjarige broertje zo woest. Hij schreeuwde, hij gilde. Hij beet in mijn bovenarm.

Het zou een scène kunnen zijn uit een soap. Joost dreinend en woest op de stoep, happend in mijn arm. Ik gillend bij de fiets, met een arm die direct een bijt-wond liet zien. Jankend nam ik Joost achter op de fiets. Joost brulde het uit. Het was de bedoeling geweest dat we even gezellig samen een ijsje zouden eten. Het werd een klein drama. En het zou nog lang niet het laatste drama zijn als het om snoep, koek, ijs en chips ging. Ik zou nog vaak vechten met een van mijn broertjes om wie het grootste toetje nam. Ik zou ze nog minstens honderd keer omkopen. ‘Als ik jouw chips krijg, zorg ik ervoor dat je wat langer op mag blijven.’

Wanneer ik ze meenam naar het zwembad moesten de heren bukken bij de entree, zodat ik hun kaartje niet hoefde te betalen. Ja, natuurlijk had ik daar geld voor gekregen. Maar je dacht toch niet dat ik hun geld ging verspillen aan de entree? Nee, met dat uitgespaarde geld kocht ik kroketten en friet. Mijn broertjes kregen dan een smile van tien cent, dan hadden zij ook wat. Ik was beslist niet de lulligste. Ik zorgde gewoon graag goed voor mezelf. En die broertjes? Die hadden niets te vertellen.

Op 17 oktober 1971 werd ik geboren. Een flinke baby. Het eerste kind in het gezin. Een makkelijk kind. Ik voldeed he-

lemaal aan de verwachtingen van een blakend gezonde baby. Een tevreden baby. Ik at en sliep. Poepte en pieste ondertussen mijn luiers vol en brulde alleen de boel bij elkaar als ik honger had. Ik woog bij mijn geboorte negen pond. Mijn ledematen waren ruim voorzien van spek. Mijn gezicht barstte bijna uit elkaar van die enorm bolle wangen. ‘Wat een schatje, écht Hollands welvaren,’ werd er vaak gezegd bij een blik in de wandelwagen. Blijkbaar zag het er leuk uit, zo’n tevreden dikke baby met rode wangen. Met mij kon je alle kanten uit, zolang je er maar eten in propte.

Ik vraag me vaak af of de ellende al begon met dat startgewicht. Mijn broertjes waren scharminkels toen ze werden geboren. Ze zagen eruit alsof ze nog minstens zes weken in de baarmoeder hadden moeten blijven. ‘Magere speenvarkens,’ noemde ik ze. Ze huilden ontzettend veel en aten slecht. Yoghurt werd gemengd met zoete siroop om in godsnaam maar wat in die lijfjes te krijgen. Potten appelmoes gingen door hun warme prak. Met een beetje geluk deden ze dan drie keer hun mond open. Daarna waren ze klaar, of zaten ze vol. Geen idee hoe dat werkte. Feit was dat zij slecht aten en ik niet.

Van echt dik zijn was nog geen sprake in mijn jonge jaren. Ik was stevig, mollig. Een paar kilo zwaarder dan het gemiddelde kind. Net zoals mijn broertjes een paar kilo lichter waren dan het gemiddelde kind. Ach, wij laten ons nu eenmaal niet graag in een hokje plaatsen, laat staan in de grafieken van het consultatiebureau.

Er was wel een groot verschil tussen mijn broertjes en mij: ik was gebrand op eten. Niet op gewoon eten overigens. Ik sloeg mijn avondeten liever over. Of ik gooide droge

aardappelen stiekem op het bord van een van mijn broertjes. Dan ontstond er een drama omdat ze hun bord niet leegaten. Tja, dat was niet zo vreemd: ze hadden de helft van mijn bord extra gekregen. Nee, ik deed alles voor snoep. Of chips. Of koek. Als het maar aan een paar criteria voldeed: het moest bij voorkeur smelten op mijn tong.

Dat kwam goed uit: mijn vader was werkzaam in de zoetwarenindustrie. Wij hadden in mijn ouderlijk huis de hele kelder vol staan met de nieuwste snoepjes die nog niet op de markt waren. De nieuwste producten mochten wij uitproberen. Zo kwam mijn vader ooit thuis met 'knetterspul'. Een zakje met losse, mierzoete stukjes snoep. Zodra je deze stukjes snoep in je mond deed, gingen ze knetteren. Een geweldige vondst. Alleen niet als je er een halve doos van naar binnen werkt.

Van een mollig kind veranderde ik in een behoorlijk stevig kind. Echt dik kan ik het nog niet noemen, maar ik was aardig op weg. Natuurlijk merkte ik dat het lastiger was om passende kleding voor mij te kopen. Uiteraard ontging het me niet dat ik niet lekker mee kon doen met de gymlessen op de basisschool. Maar daar zat ik totaal niet mee. Ik lag goed in de groep en was haantje de voorste. Ik zorgde gewoon goed voor mezelf én voor de plaatselijke middenstand. De bakker tegenover mijn basisschool heeft me vast erg gemist toen ik naar het voortgezet onderwijs ging. Ik was toch al gauw goed voor een leuke omzet. Ook de apotheek die tegenover de school zat, had een goede klant aan mij: ik heb ontelbaar veel zakken drop afgenomen.

De markt op donderdag was mijn geluksdag. Die ene dag in de week kocht ik groot in bij de stroopwafelman. Koek-