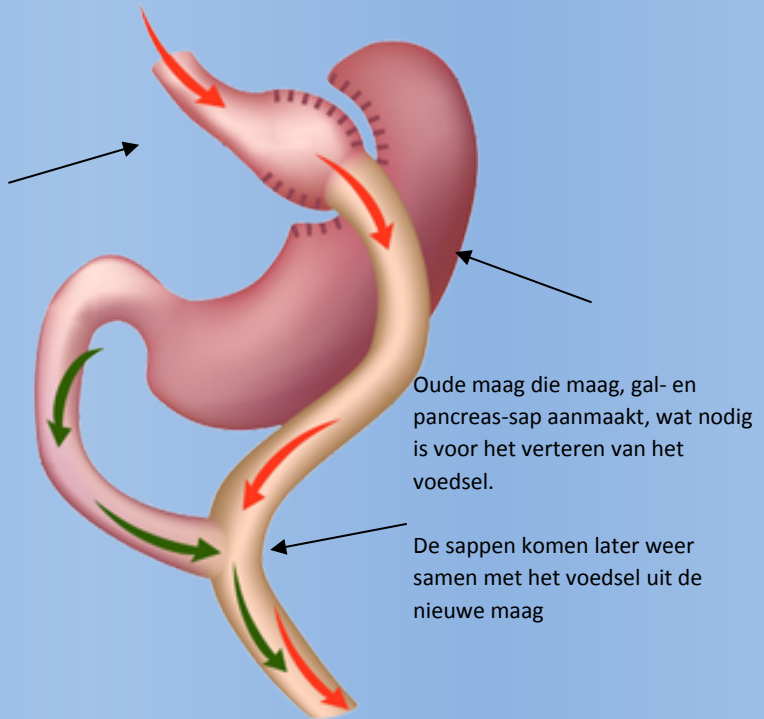


OBESIMAX

Uitleg over de maagverkleining (gastric bypass)

Nieuwe maag ter grootte van een kiwi, aangesloten op een nieuw stuk darm



Obesimax

Max Joling

Auteur: Max Joling

ISBN: 9789402111149

© Max Joling Media & Entertainment

Inleiding

Eigenlijk ben ik heel mijn leven dik geweest, ik zeg altijd dat mijn babyfoto's de enige foto's zijn waarop ik slank te zien ben. In dit boek zal ik je vertellen over mijn tijd van het leven met overgewicht en hoe ik middels een maagverkleining afviel. Het gehele traject vanaf de eerste verwijsbrief tot aan het bereiken van mijn ideale gewicht heb ik verwerkt in dit boek.

Ik kan mij herinneren dat ik als zevenjarige in groep drie zat, mijn moeder was naar de juf gegaan omdat ik wel eens gepest werd. De juf vertelde toen tijdens een kringgesprek dat ik net zoals elk ander kind was, maar alleen iets dikker was dan anderen. Vervolgens vroeg de juf aan mijn klasgenootjes om mij niet mee te pesten. Dat gebeurde dan ook niet meer.

De gymlessen op school waren altijd een hel voor mijn gevoel, dat herinner ik mij nog maar al te goed. Vooral het omkleden was altijd een dingetje want dan moest je natuurlijk je shirt uitdoen. In groep vijf vond ik uit dat als ik mijn shirt over mijn hoofd uitdeed en deze nog even onder mijn kin hield, ik zo mijn gymshirt aan kon doen en niemand vervolgens mijn buik zag.

Mijn moeder had na de gymlessen altijd een briefje geregeld zodat ik niet hoefde te douchen, natuurlijk niet erg hygiënisch maar ik voerde toch nooit iets intensiefs uit bij gym dus zweten deed ik niet.

De gymles was altijd een ramp. Vooral de turnoefeningen als ringzwaaien, bokspringen, touwklimmen en over de kast heen springen kon ik nooit. De spellen hockey, apenkooien, boer en boerinnetje, klokkenluiden en op de grote trampoline springen vond ik dan wel weer leuk en dat lukte mij dan ook.

Spellen als voetbal vond ik nooit wat aan want uiteraard kozen ze mij als laatste en werd dan vaak als keeper ingezet omdat ik lekker breed was. Wanneer je een bal doorliet kon je goed merken dat voetbal een echte mannensport is en dat niemand door heeft dat het een spelletje is. Ik was volgens mij de enige die er aan dacht dat meedoen belangrijker dan winnen is.

Ook de jaarlijkse sportdag was altijd een hel: verplicht allerlei onderdelen doen en ook nog in een team. Vreselijk vond ik dat, eveneens als de estafettes die zij wel eens tijdens de gymles deden of de honderden soorten tikkertje aan het einde van de gymles.

Toen ik negen jaar oud was ging ik met mijn ouders voor het eerst naar de huisarts omdat ik overgewicht had wat toch wel een probleem begon te worden. De huisarts had mijn ouders uitgelegd hoe zij mij gezond konden opvoeden en heeft aangegeven wat er veranderd kon worden aan de huidige leef- en eetpatronen.

Al snel was het niet gelukt om mijn gewicht stabiel te houden. Mijn ouders gaven aan dat er beter gelet werd op mijn voeding maar de warme maaltijd bleef volgens mijn ouders een aandachtspunt. Sinds kleins af aan kreeg ik wanneer ik iets niet lustte of niet lekker vond, een vervangende maaltijd wat dan meestal tot de categorie 'slecht' behoorde.

Ook kreeg ik meerdere malen een conditietest waar ik direct kennismakte met diverse fitnessapparaten zoals de hometrainer en de loopband. Dit vond ik niet leuk en dit had helemaal geen effect in combinatie met de aangepaste leef- en eetpatronen.

Vervolgens is op mijn initiatief de begeleiding gestopt, ik wilde niet verder gaan met de consulten bij de huisarts.

Toen ik elf jaar oud was, werd ik aangemeld bij de afdeling kindergeneeskunde van het Flevoziekenhuis omdat ik een te hoog BMI voor mijn leeftijd had. Drie maanden later was ik doorgestuurd naar het Vu Medisch Centrum om daar allerlei onderzoeken te laten doen. Misschien werkte mijn nieren of schildklieren niet goed of iets dergelijks. Volgens de arts daar kon ik tussendoortjes niet laten en de arts had opnieuw een gezond eetpatroon met mij en mijn ouders doorgenomen.

Tussen de periode 10 juni 2005 en 14 november 2005 was ik 13 kilo aangekomen: van 67 kilo naar 85 kilo en niemand wist waar het door kwam.

Toen ik twaalf jaar oud was ben ik getest op suikerziekte, daar kwamen gelukkig gezonde uitslagen uit maar er bleek wel uit dat ik aanleg had voor suikerziekte. Mijn moeder was inmiddels in de buurt aan het zoeken naar manieren die konden helpen bij het afvallen.

Via mijn school hoorde zij dat de sportschool hier in de buurt bezig was met een project, een zogenoemd *big diet for kids*. Zij had mij daarvoor aangemeld waarna ik met veel andere dikke kinderen 3 keer per week ging sporten.

Op dinsdag en zaterdag deden wij cardio, en soms ook op dinsdag spinning. Op donderdag was dit altijd zoiets als aerobics en step-ups. Dit was in totaal zo'n drie en een half uur in de week.

Het gekke was dat ik niet afviel, en anderen wel. Ook was mijn eetpatroon goed, dronk veel water en deed actief mee aan het project van de sportschool. Wij hadden vervolgens dat project stilgelegd aangezien het niet hielp en het toch wel wat kostte in de maand.

Begin 2007 zijn wij weer naar de huisarts gegaan, waar mijn vader zei dat wij graag verdere onderzoeken wilden in verband met mijn overgewicht wat alsmear een groter probleem werd. Ik was toen 1.56 meter lang en woog 85 kilo.

De dokter stelde voor om mij naar *Heideheuvel* in Hilversum te sturen, een instituut dat gespecialiseerd is in een obesitas behandeling voor te dikke kinderen. Ik mocht zelf beslissen of ik dat wilde, maar wist dat niet goed. Moest ik daar blijven logeren tot ik slank was? Wat voor dingen deden zij daar allemaal? Moet ik daar alleen heen zonder dat er iemand van het thuisfront mee ging? Dat waren allemaal vragen die door mijn hoofd speelde.

Ik besloot om toch naar *Heideheuvel* te gaan maar wilde wel zeggenschap hebben bij de behandeling: wanneer zij een onderzoek willen doen wat ik niet zie zitten, dan gebeurt dat ook niet.

Bij *Heideheuvel* deden we allereerst uitgebreide onderzoeken middels een hele hoop vragenlijsten. Ook gingen wij daar lunchen met de andere dikke kinderen en moesten ons brood bijvoorbeeld met mes en vork eten, zo zaten wij sneller vol omdat je dan langer bezig bent met één boterham. Ook moesten wij maximaal twintig keer kauwen op één stukje brood. Dat waren allemaal tips om je eetpatroon te kunnen veranderen.

Naast het doen van onderzoeken en het veranderen van het leef- en eetpatroon deden wij ook diverse sportactiviteiten bij Heideheuvel. De ene middag gingen wij zwemmen, de andere middag werd er gefietst of een gezamenlijk spel gespeeld op het grasveld.

Dit waren allemaal individuele dagen. Het gekke vond ik dat ik daar misschien wel de slankste was. Iedereen zag eruit alsof ze twee keer mijn gewicht hadden.

De behandeling bij *Heideheuvel* werd al gauw stop gezet omdat er geen resultaat kwam, ik viel niet af maar mijn eetpatroon was goed en ik bewoog voldoende. De behandeling hebben wij toen stopgezet omdat het toch elke keer reizen was en toch een hele dag in beslag nam. Mijn vader moest dan ook elke keer vrij nemen om mee te kunnen gaan.

In de periode 2007 tot 2010 heb ik eigenlijk niets aan mijn gewicht gedaan maar kwam gelukkig ook niet bijzonder veel aan: weliswaar een kilo hier en daar in de zoveel tijd maar niet meer zoals in het verleden.

De reden dat ik er niet veel aan deed is omdat de meeste mensen mij toch wel rond de 75 á 80 kilo schatte. Op de middelbare school waren gymlessen ook weer een hel: vooral piepjestest en coopertest waarbij ze mijn uithoudingsvermogen en conditie gingen meten. Vaak hield ik het nog geen twee minuten vol.

Een gymleraar van de middelbare school wilde voor mij regelen dat ik in plaats van de gymles in die tijd naar de sportschool mocht omdat dat beter voor mij zou zijn. Dat wilde ik dolgraag want die gymlessen vond ik niets aan, acht van de tien onderdelen kon ik tevens niet eens doen.

Helaas is dat er nooit van gekomen omdat het teveel regelen was en de zomervakantie bijna voor de deur stond. Na die zomervakantie zou ik mijn examenjaar ingaan, en sowieso nog amper gymlessen hebben tijdens het examenjaar.

In oktober 2011 heeft mijn tante Karin een maagverkleining ondergaan, de officiële benaming daarvoor is een *gastric bypass*. Ikzelf wilde dat niet want dat hield in dat je de rest van je leven nog amper kon eten. Wel vroeg ik aan haar wat zij nou precies at op een dag. Misschien als ik die inhoud ook zou eten op een dag, het bij mij ook effect had zonder dat ik geopereerd hoefde te worden.

Karin vertelde dat zij voordat zij de operatie onderging, eerste twee weken aan de *Modifast* moest: maaltijden in een vorm van een shake waar alle stoffen in zitten die je lichaam nodig heeft. Die *Modifast*-shakes leken mij wel wat, ik wist wel dat ik er honger van zou krijgen want vloeibaar vult immers je maag maar voor een klein deel.

Het had effect, ik viel af. Maar helaas kwam dat gewicht er ook weer gauw bij en dan ook met een halve kilo extra. In de periode 2011 – 2013 heb ik meerdere malen het *Modifast* dieet gedaan maar het hielp niet. Toen begon ik toch na te denken wat ik moest doen aangezien blijkbaar niets hielp om mijn gewicht lager te krijgen.

Ik begon na te denken over een maagverkleining en zocht daar veel informatie op via internet. Ook heb ik Karin helemaal uitgehoord alsof het een verhoor was zodat ik alles te weten kwam over een maagverkleining.

Zo moet je bijvoorbeeld de rest van je leven elke dag één vitaminepil, twee calciumtabletten, één vitamine D tablet en een maagbeschermer slikken. Had ik dat er voor over? En daarnaast elke dag niet meer eten dan één eetlepel voedsel per keer zoals wordt gezegd? Ook zou je geen zoetigheden, koolzuur en melkproducten meer mogen hebben omdat je maag daar niet zo goed tegen kan. Het zette mij weer aan het denken.

Al gauw bedacht ik mij dat eten niet het belangrijkste is in het leven. Ook dacht ik goed na over de vitaminepillen die je de rest van je leven moest slikken. Ik gebruikte op dat moment geen medicijnen dus dat kleine handje medicijnen zou mijn leven niet drastisch gaan veranderen.

Ook had ik nog geen suikerziekte, was nog geen hartpatiënt en had nog geen slaapapneu. Moest ik dan wachten tot over tien jaar, tot het moment dat ik die klachten misschien wel had en dan wellicht 130 kilo zou wegen? Nu kon ik het nog voorkomen.

Ik besloot om na veel informatie gelezen te hebben en met Karin gepraat te hebben om er voor te gaan.

ulashkröket

1.76

Mora rundfärskröket

4 ST

0.30 PER ST

1.55

Mora rundfärskröket vvp

12 ST

0.31 PER ST

3.67

mora
mitt

5x ORIGINALS

VIANDEL
VIANDELLE

✓ Goda
kännetecken
och smaker
✓ Sen smaka-
reaktion

mora
mitt

5x ORIGINALS

KIPKORN
POULYCROC

✓ Goda
kännetecken
och smaker
✓ Sen smaka-
reaktion

mora
mitt

4x ORI

BAMISCH
TRANCHE DE

Mora originals viandel

5 ST

0.43 PER ST

2.15

Mora kiptorn

5 ST

0.42 PER ST

2.09

Mora originals bamischijf

400 GR

4.98 PER KG

1

mora
mitt

4x ORIGINALS

RIBSTER

mora
mitt

4x ORIGINALS

RIBSTER

mora
mitt

4x ORIGINALS

Vulcano

✓ Goda
kännetecken
och smaker
✓ Sen smaka-
reaktion

Mora ribster

4 ST

0.60 PER ST

2.39

Mora vulcano

320 GR

6.75 PER KG

2.16

06 augustus 2013

Vandaag had ik de afspraak bij de huisarts om een verwijsbrief te krijgen. Die heb je namelijk sinds 01 januari 2012 nodig als je een maagverkleining wil ondergaan. Ik was eigenlijk best zenuwachtig voor deze afspraak want wat als hij die brief niet wilde geven? Wat moest ik dan nog doen aan mijn gewicht?

Om 10.30 uur had ik de afspraak met de huisarts die ik al mijn levenlang ken. Hij heeft ook alles meegemaakt met mijn eerdere pogingen om af te vallen.

“Max, vertel!”, begon mijn huisarts. *“Ik wil graag een gastric bypass, en heb daar een verwijsbrief van u voor nodig voor het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam”*, antwoordde ik op zijn vraag.

Al gauw zag ik hem een document opstellen: *“Ik ben ondertussen even je verwijsbrief maken, praat gerust door”*, zei mijn huisarts. Ik legde uit dat ik er al een langere tijd mee in mijn hoofd zit en er sinds vorige maand écht zeker van ben dat ik dat wil. Ook vertelde ik hem dat mijn tante ook een maagverkleining heeft gehad en zij mij er alle informatie over heeft gegeven.

Al gauw kreeg ik de verwijsbrief in mijn handen. *“Ik zie dit als een investering voor jouw betere toekomst, daarom doe ik er niet moeilijk over”*, vertelde hij. Binnen tien minuten stond ik weer buiten met het benodigde documentje in mijn handen.

Ik besloot om direct het Slotervaartziekenhuis te bellen, het zal immers nog wel lang duren voordat ik het intakegesprek zou hebben.

Omdat ik nog niet ingeschreven stond bij het Slotervaartziekenhuis, moest ik eerst mijn gegevens doorgeven. Vervolgens vroeg de receptioniste aan de telefoon naar mijn lengte en gewicht, zodat ze mijn BMI kon berekenen. Deze was 39,92. Om voor een maagverkleining in aanmerking te komen, moet je BMI 40 of hoger zijn.

De mevrouw aan de telefoon wilde mij daarom eerst naar de obesitas afdeling sturen om daar af te wachten wat zou betekenen dat ik geen maagverkleining zou kunnen krijgen.

Al gauw waren de mevrouw en ik het er samen over eens dat 0.08 punt niet echt uitmaakt, in een ziekenhuis hebben ze namelijk een beter weegschaal waar je gewicht sowieso hoger is en dus wel boven een BMI van 40 punten uitkomt. Daarnaast bedacht ik mij dat als ik op avond vóór het intakegesprek lekker ongezond zou eten, mijn BMI ook wel boven de 40 punten zou uitkomen.

De receptioniste vroeg mij of ik slaapapneu, suikerziekte of hartstoornissen had. Dit was gelukkig allemaal niet het geval. Ik legde uit dat ik niet nog langer wilde wachten tot ik misschien wel hartpatiënt ben, suikerziekte heb of andere complicaties heb ondervonden van overgewicht.

Eerdere afvalpogingen waren allemaal mislukt vertelde ik aan haar.