

Maagverkleining: less is
more

Maagverkleining: less is more

Ludo Van Cauwenberge

Schrijver: Ludo Van Cauwenberge

Coverontwerp: Sofie Vermeir

ISBN:

© Ludo Van Cauwenberge

Inhoudstabel

Voorwoord	7
Disclaimer.....	10
Proloog.....	11
Voorgeschiedenis	13
1. Diëten.....	15
a. Het grote hongerdieet.....	15
b. Het klassieke dieet	17
c. Verschillende diëtistes	19
d. Accupunctuur	20
e. De Chromokuur	21
e. Hypnose	22
f. Het soepdieet, het kiwddieet, etc... ..	23
g. Het eiwitdieet.....	25
h. De Maagballon	29
2. It's all in the mind?	33
3. B.E.D.....	39
4. Rock bottom.....	43
5. Dé beslissing... en aanloop naar de ingreep.....	46
6. D-day	66
7. The morning after	71
8. Op eigen wankel benen: de eerste weken	77

9.	Na 6 maanden en verder: the honeymoon period.....	86
10.	The breakup: the honeymoon is over	100
11.	Na 3 jaar	109
12.	Na 4 jaar en verder.....	113
13.	Tot slot.....	121
14.	Veel gestelde vragen/ FAQ.....	122
15.	Bronvermelding.....	136

Voorwoord

U denkt er zelf aan om een gewichtsbesparende operatie te ondergaan? U kent iemand uit uw nabije omgeving die deze stap wil zetten? Ongetwijfeld roept dit heel wat vragen op, niet geholpen door het aantal algemeenheden, die voor waarheid worden aangenomen. In dit boek worden heel wat aspecten besproken die dit onderwerp aangaan, ook de minder voor de hand liggende of zelfs de onbekende...

Als schrijver van dit boekje en tevens ook patiënt met een maagverkleining –vertical sleeve gastrectomy- ben ik goed geplaatst om een totaalbeeld te scheppen van mijn ervaring. Gaande van de voorgeschiedenis met obesitas, de interne worstelingen en de ingreep zelf, tot aan de figuurlijke en letterlijke veranderingen die deze operatie met zich meebrengt.

Het boekje zelf is op de eerste plaats opgevat als een handleiding voor de personen die de vertical sleeve gastrectomy zullen ondergaan, met bruikbare tips en weetjes, maar anderzijds ook een inblik op de persoonlijke beleving van iemand die dit ondergaan heeft. Bij mijn zoektocht naar informatie bleef ik wat op mijn honger zitten over het aanbod qua beschikbare (Nederlandstalige) literatuur, met dit boekje wil ik wel helpen deze leegte op te vullen.

Anderzijds is dit géén boekje over de medische kant van de ingreep; daar zijn terecht de dokters en specialisten voor! De geneeskunde ontwikkelt zich steeds verder en ooit zal wellicht

de techniek van de maagverkleining voorbijgestreefd zijn. Maar het menselijke aspect van extreem gewichtsverlies, dat zo vaak vergeten wordt in de race naar betere cijfers op de weegschaal, zal niet zo vlug veranderen. Belangrijk om te vermelden: zelf was ik, op het probleem van morbide obesitas na, in goede gezondheid ten tijde van de ingreep, zonder andere problemen die aan de basis lagen van mijn overgewicht.

Met dit boekje wil ik iedereen die te maken heeft met gewicht besparende operaties en vooral dan de maagverkleining, een helpende hand reiken bij het nemen van de juiste beslissing en vooral... een hart onder de riem steken!

Ook wil ik via deze weg mijn echtgenote en dochter bedanken voor hun eindeloze steun, geduld en liefde in deze zoektocht en daarnaast. Zonder hen was dit onmogelijk geweest.

Ook mijn ouders, zus, familie en vrienden wil ik bedanken voor het begrip en de steun, door alle jaren heen. Speciale dank aan Sofie en Jill voor het herhaaldelijke proeflezen en vooral de hulp op moeilijke momenten. Ook Sofie voor het ontwerpen en tekenen van de omslag cover. Vanzelfsprekend wil ik ook nadrukkelijk mijn huisarts, de chirurgen, diëtiste, psychologe en “sleeve buddy” Mieke bedanken voor alle steun, advies en goede zorgen bij deze levens veranderende ervaring!

Veel leesplezier,

Ludo Van Cauwenberge

“Als je ooit hebt geleden, is andermans zoektocht enigszins verlichten een van de waardevolste dingen die je kan doen.”

Fleur Van Groningen, Leven Zonder Filter

Disclaimer

Dit boekje werd geschreven door een patiënt die zelf een maagverkleining onderging, de ervaringen en informatie die u hierin kan terugvinden zijn **enkel informatief** en **geïnterpreteerd door een niet-medisch geschoold persoon**. De schrijver kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor eventuele problemen die volgen uit onjuist gebruik of interpretatie van dit boekje. Enkel uw arts of medisch gespecialiseerd persoon kan u de juiste noodzakelijke informatie verschaffen of uitleg bij vragen of onduidelijkheden. Waarschijnlijk zijn deze ervaringen binnen enkele jaren ook achterhaald, door de evolutie van de medische wetenschap.

Dit boekje kan op geen enkele manier beschouwd worden als een leidraad voor medische doeleinden. Enkel kunnen via deze weg ervaringen en indrukken gedeeld worden van iemand die deze ingreep onderging. Elke ervaring is persoonlijk en elke gelijkenis met andere situaties, personen of ervaringen is louter toevallig.

Proloog

God-ver-domme!! Het Beest in mijn maag is wakker en geeft met mijn hartslag als trom het tempo aan waarop het wil gevoed worden. Op automatische piloot beweeg ik me naar de koelkast en neem een stukje kaas. Aarzelend; ik was net zo goed bezig; een flits van de gemaakte goede voornemens van vanochtend voor de nieuwe start van het dieet schiet door mijn hoofd. Te laat ... het stukje kaas zit al in mijn mond en automatisch starten mijn tanden te malen. Het point of no return is gepasseerd; hou je maar vast aan de takken van de bomen, het komende uur is er niks dat me in de weg gaat staan om alles in huis op te eten of tenminste van alles geproefd te hebben, tot de verzadiging en zelfs misselijkheid optreedt. Vaag komen flarden van tips boven van de psycholoog; "wat was de trigger om hieraan toe te geven, wat heeft me in gang gezet?" Allemaal bijzaak nu, niks zal me nu stoppen.

Het stukje kaas is een tweede stuk en uiteindelijk de helft van het blok kaas geworden. Tijd voor iets anders.... Misschien wat soep met brood; terwijl de soep warmt, kunnen er snel nog wat cornflakes in een kommetje gegoten worden en met een geut ijskoude melk erover is dat ook weer binnen. Het Beest wil veel en nog meer dan veel. Het maakt niet uit wat er nu volgt, als het maar snel gaat, terwijl het volgende intussen klaargemaakt wordt. De soep is intussen naar binnen gewerkt met een stapel boterhammen, het smaakte wel. Een normaal mens zou nu waarschijnlijk stoppen of even pauzeren, maar daar krijg ik geen tijd voor ...Lagen er niet nog ergens wat

koekjes in de kast? Gevonden, maar een mum van tijd zijn ze ook definitief van de aardbodem verdwenen.

In mijn hoofd ontleed ik voor de zoveelste maal de kasten uit de keuken; na de koekjes, cornflakes, de soep, boterhammen, knäckebröd en de kaas, zie ik geen mogelijkheden meer om het Maagbeest te kalmeren. In de diepvriezer zitten nog wel pizza's, denk i.e. oven staat al voor te verwarmen nog voordat de diepvries is open geweest; geen tijd te verspelen nu, de pizza meteen erin! Wat nu, de komende 20 minuten moet ik zien te overbruggen. Koortsachtig trek ik nogmaals alle kasten open in de keuken. Rijstwafels met choco, dat is ook lekker ...Vlotjes werk ik enkele schijfjes weg. Wat zou er nog mogelijk zijn... misschien zijn er nog speculaasjes te vinden? Ik zie nog enkele oude marshmallows liggen –die ik eigenlijk niet graag lust – en werk er ook enkele naar binnen. Alles moet eraan geloven.

Damn, alles is op... In de bovenhoek van de kast zie ik een fles pannenkoekenstroop staan. Mijn hoofd schreeuwt néé, maar het is al te laat ...Ik drink van de fles en voel hoe het mierzoete zwarte goud naar binnen stroomt. Een traan rolt van mijn wang; dit gaat te ver. Ik wil dit niet.

Voorgeschiedenis

Het is wel veilig om te stellen dat ik zowat al mijn hele leven last heb van overgewicht. Niet speciaal geboren als een ‘Michelin baby’, groeide ik sterk en gezond mijn eerste levensjaren op. (De voorliefde voor Michelin banden bleef wel hangen). Vanaf de leeftijd van 6 jaar, was er stilaan wel een verschil te merken ten opzichte van de klasgenootjes. Onder andere, kwamen dan bepaalde familie genen boven, die neigden naar overgewicht; hetgeen wel merkbaar was in de praktijk. Zoals zovele kinderen die dan ook maar iets afweken van de norm, was ik een gemakkelijk doelwit voor pesterijen. Vanaf die tijd leerde ik ook het ‘onder de radar vliegen’ en humor gebruiken als wapen, maar daarover later meer. Al deze zaken bepaalden ook de latere evolutie van mijn gewichtsprobleem mee. Zelf ben ik zodanig ver gegaan dat ik (later) de statistische gewichtskaarten van het PMS –opvolging centrum van de overheid voor de gezondheid van de kinderen- heb opgevraagd. (De huidige benaming voor PMS is CLB- Centrum voor Leerling Begeleiding). Daar bleek duidelijk dat ik vanaf de lagere school een betere (...) score had dan de andere leerlingen op gewichtstoename, steeds met bonuspunten! Een gevreesd moment van het jaar, die PMS-screening. Steevast werd ik na de metingen en testen even apart geroepen om alles te bespreken, maar voornamelijk dus te praten over het overgewicht. Net zoals alle andere kinderen met ‘afwijkingen’... Niet dat het veel hielp, want mijn gewicht bleef stijgen doorheen de jaren. Op 12-jarige leeftijd woog ik al rond de 80 kilogram; iets wat ik me goed herinnerde, gezien

ik toen al meer woog dan de leerkracht, die me stomverbaasd aankeek bij het horen van dat getal. Op die leeftijd ga je ineens ook van een 'grote jongen op de lagere school' naar een 'kleine jongen op de grote school', met alle gevolgen vandien. Gelukkig was ik een sociaal persoon die onder andere dankzij mijn humor toch vlot vrienden kon maken, maar de constante dreiging van pesterijen van de oudere kinderen of jongvolwassenen bleef steeds aanwezig. Ook waren er soms vernijmige opmerkingen van leerkrachten of publieke goedbedoelde raad om te vermageren, die je nog eens extra in de spotlight zetten.

Wel was het zo dat bij het aanbreken van mijn adolescentie, er een lichamelijke troef naar boven kwam, waar ik niet op gerekend had. Mijn fysieke kracht – ook een familietrekje – zorgde er wel voor dat ik niet het dikke kneusje was dat niet meer over de bok kon springen in de gymles. Ik was de kleine bulldozer die over de bok kon springen en deze nog kon opheffen ook...

Nochtans was deze fysieke kracht geen wapen tegen al het verbale geweld, pesterijen en al het moois dat een veel te dikke puber mag verwachten tijdens deze zo beïnvloedbare periode. Er was geen houden aan, op 14-jarige leeftijd sneuvelde de grens van het 3 cijfer getal op de weegschaal, op 16-jarige leeftijd gingen we vrolijk richting 115kg. Op die leeftijd zijn er ook wel andere zaken die begonnen mee te spelen en tegen de leeftijd van 18 jaar – intussen zaten we aan 128 kilogram – had ik voor het eerst echt goed door dat ik er iets zelf diende aan te veranderen.

Het dieet tijdperk was aangebroken...