



Esther en Danielle ondergingen samen een maagverkleining

‘ALLEEN WIJ begrijpen-precies waar de ander doorheen gaat’

Lotgenoten vinden steun bij elkaar. Esther (52) en Danielle (37) ontmoetten elkaar afgelopen zomer via de Nederlandse Obesitas Kliniek. Na allebei jarenlang geworsteld te hebben met hun gewicht, ondergingen ze op dezelfde dag een maagverkleining. Nu zijn ze elkaars steun en toeverlaat, samen op reis naar een slanker lichaam. “Het is zo belangrijk dat we elkaar als maatje hebben.”

Esther: “Wat ik precies weeg, houd ik liever voor mezelf. Zelfs mijn beste vriendinnen weten het niet. Ik had altijd maat 40-42 en had nooit extreem overgewicht, maar op een gegeven moment had ik toch een BMI van 39,5. Ter info: een gezonde BMI ligt tussen 25 en 29,9 en met een BMI tussen 35 en 40 val je in de categorie ‘ernstige obesitas’. Bij mij kwam dat door een samenloop van omstandigheden. In mijn jeugd heb ik korte tijd gerookt en twintig jaar geleden ben ik daar ook weer snel mee gestopt. Gewoon, van de ene op de andere dag. Het is algemeen bekend dat je van stoppen met roken vaak aankomt en zo ging dat ook bij mij. In korte tijd was ik vijf kilo zwaarder. Een tijdje later viel ik van mijn paard en brak ik mijn rug. Ik kon bijna niet meer bewegen, waardoor ik nog meer aankwam. Daarna raakte ik zwanger van mijn dochter. Hoewel ik door de zwangerschap zelf niet echt extra aankwam, gooide mijn bekkeninstabiliteit alsnog roet in het eten. Ik liep altijd drie keer per week hard, maar dat kon nu opeens niet meer. Het gevolg was dat ik nog meer aankwam. En toen bleek ik ook nog longpatiënt te zijn. Ik moest aan de prednison, waar ik nog zwaarder van werd. Ondertussen begon ik steeds weer aan een nieuw dieet. Maar ondanks mijn gezonde levensstijl lukte het me niet om meer dan vijf tot acht kilo af te vallen. Het was erg frustrerend en ontmoedigend. Aan het begin van de coronacrisis zei mijn longarts dat ik echt moest opletten. Als voorzorg kreeg

ik een prednisonkuur van een maand, waardoor ik nog eens acht kilo aankwam. Mijn huisarts verwees me toen door naar de Nederlandse Obesitas Kliniek, de NOK.”

Topsporter

Danielle: “Ik ben altijd iets zwaarder geweest dan gemiddeld. Op mijn drieëntwintigste ging ik voor het eerst samen met mijn moeder lijnen. We

omzet, red.) was verstoord. Ik mocht alleen maar vis en groente eten. Nadat ik met deze personal trainer was gestopt, bleef ik fanatiek sporten, maar ik viel niks meer af. Sterker nog: ik kwam zelfs aan. Ik begreep er niks van. Elk weegmoment was zo’n vreselijke teleurstelling. Toen ik op een gegeven moment een ontsteking in mijn gewrichten kreeg, kon ik vier maanden niet sporten.

gescreend voor een mogelijke operatie. Twee weken later werd ik gebeld met het nieuws dat ik inderdaad in aanmerking kwam voor een maagverkleining. Ik was zo blij met dit bericht. In de tussentijd had ik al veel gefantaseerd over slank zijn. Ik was helemaal om en wilde de operatie heel graag ondergaan. Hopelijk kon ik daarna eindelijk weer gaan afvallen!”

Klik

Esther: “Tijdens een Zoom-meeting van de NOK in juni vorig jaar ontmoette ik Danielle. Samen met acht anderen waren we uitgenodigd voor een eerste kennismaking. Hoewel dat normaal gesproken gewoon in de kliniek gebeurt, had het ook wel iets bijzonders dat we het door COVID-19 opeens online moesten doen. De arts legde uit dat we allemaal een maagoperatie zouden ondergaan. Wanneer precies kon hij echter nog niet zeggen. Door de coronacrisis werden er minder operaties uitgevoerd, dus alles moest nog gepland worden. De arts raadde ons aan om een groepsapp te starten, zodat we elkaar tijdens het hele proces konden steunen. Vervolgens was het tijd voor een voorstelronde. Iedereen vertelde wat over zichzelf en Danielle viel me meteen op. Wat een spontane en relaxte vrouw. En ze hield net als ik van sporten! Na de meeting stuurde ik Danielle een berichtje om haar succes te wensen. We raakten aan de praat en er was direct een klik tussen ons.”

Danielle: “We bleken inderdaad heel veel gemeen te hebben. Zo hielden we ►

‘Lopend door de duinen fantaseerden we over hoe het zou zijn om straks slank te zijn’

volgden een dieet en ik viel negenendertig kilo af. Ik vond het echt geweldig dat ik eindelijk maat 46 aan kon. Net als Esther vertel ik liever niet hoeveel ik precies weeg of woog, maar ik voelde me destijds echt een ander mens. In de jaren daarna kwam ik langzaam weer vijftien kilo aan. Vervolgens was ik in drie jaar tijd twee keer zwanger. Na mijn zwangerschappen nam mijn gewicht toe. Het schommelde enorm. Ik kwam steeds aan, maar viel tussendoor met hulp van een diëtist en later een personal trainer ook weer af. Hoewel ik veel sportte en een streng dieet volgde, lukt het me niet om mijn gewichtsverlies vast te houden. Achteraf denk ik dat mijn hele metabolisme *(het proces waarbij je lichaam voeding in energie*

Daardoor kwam ik nog eens dertien kilo aan. Het was vreselijk. Zodra het weer kon, ging ik aan de slag met een nieuwe personal trainer, maar afvallen lukte niet meer. Moedeloos liet ik me lichamelijk helemaal onderzoeken door een internist. Ik bleek op mijn overgewicht na kerngezond te zijn. Ik had zelfs de conditie van een topsporter! Waarom ik niks afviel, was voor mijn arts dus ook een groot raadsel. Ze vertelde over een maagoperatie waar ik wellicht voor in aanmerking kwam. Niet echt enthousiast hoorde ik het aan. Een operatie om af te vallen... Dat vond ik meer iets voor zwakkelingen. Toch besloot ik informatie op te vragen. Via de arts meldde ik me aan bij de NOK en voordat ik het wist, werd ik

allebei erg van de natuur en lekker bewegen. Al snel spraken we dan ook af om samen te gaan sporten. Op het strand zagen we elkaar voor het eerst. Die dag hadden we ook een tweede sessie bij de NOK zelf en het leek ons leuk om bij zonsopkomst alvast een work-out te doen. De plek was ideaal. Het was vlak bij de kliniek en heerlijk rustig. Omdat ik door de jaren heen veel had geleerd op sportgebied, nam ik het voortouw en maakte ik een schema met oefeningen.”

Hetzelfde doel

Esther: “Danielle leek wel een echte prof. Ze wist precies wat ze deed en had allerlei attributen bij zich. Ook trakteerde ze ons na afloop op twee gekookte eieren en een bakje verse aardbeien en frambozen. Dat vond ik zo lief van haar.”

Danielle: “Het was echt gezellig. Het was heel fijn dat Esther mij meteen begreep.

In onze strijd tegen de kilo's liepen we tegen dezelfde dingen aan. Ik hoefde haar dus niets uit te leggen.”

Esther: “Wat ik ook erg prettig vond, was dat Danielle goed met mij meedacht. Door die val van mijn paard liep ik al jaren rond met zware rugklachten. Bovendien had ik door mijn longproblemen veel

toch te gaan sporten. Het zorgde er ook voor dat ik minder klachten kreeg. Omdat ik erg van wandelen houd, verruilden we het sporten de daaropvolgende keren ook weleens voor een stevige wandeling. Lopend door de duinen fantaseerden we samen over hoe het zou zijn om na de operatie slank te zijn.”

‘Alsof we samen op vakantie gingen, paken we al bellend en append onze koffers in’

moeite met ademen. Tijdens het sporten hield Daan daar rekening mee. Zo liet ze mij alleen de oefeningen doen die ik aankon. Eindelijk doorbrak ik een vicieuze cirkel, door ondanks mijn pijnklachten

Danielle: “We hadden allebei hetzelfde doel voor ogen en dat werkte erg stimulerend. Elke woensdag spraken we af om lekker op het strand te bewegen. Tijdens de hete zomerweken gingen we baantjes trekken in een openluchtzwembad. Ook appten en belden we dagelijks om te kletsen. En toen was het opeens eind augustus en werd Esther gebeld door het ziekenhuis: de datum van haar operatie was bekend...”

Euforisch

Esther: “Ik was op dat moment net met Danielle op weg voor onze wandeling van vijftien kilometer. De assistente vertelde dat ik op 9 september geopereerd zou worden. Twijfelend keek ik naar Danielle. Wanneer zou zij aan de beurt zijn? Daar kon de assistente helaas nog niks over zeggen, maar dat maakte mij niet uit. Ik zei direct

Gastric sleeve of gastric bypass?

Een *gastric sleeve* is een operatie waarbij de maag wordt verkleind. Ongeveer tweederde van de maag wordt verwijderd en er blijft een smalle, buisvormige maag over. Hierdoor gaan mensen minder eten, maar er verandert ook iets in de hormoonhuishouding. Zo lijkt er zeker in het begin minder eetlusthormoon aangemaakt te worden, waardoor patiënten veel minder trek hebben.

Ook bij de *gastric bypass* wordt de maag een stuk kleiner gemaakt. Daarnaast wordt er een andere verbinding met de dunne darm aangelegd. Hierdoor wordt een groot deel van de spijsvertering overgeslagen, waardoor er minder voedingsstoffen en calorieën worden opgenomen. Na ongeveer anderhalve meter wordt het kleine maagje meestal weer verbonden met de dunne darm. Omdat de maag kleiner is geworden en de voedselstroom buiten de twaalfvingerige darm en het eerste deel van de dunne darm wordt omgeleid, valt iemand met een *gastric bypass* af. Van beide operaties is bewezen dat het effect van gewichtsverlies in de meeste gevallen blijvend is.

Bron: www.catharinaziekenhuis.nl



en Danielle voor een *gastric bypass*. Bij beide ingrepen wordt de maag geopereerd, maar op een andere manier. Bij een *gastric sleeve* wordt een groot deel van je maag verwijderd. Hierdoor krijg je een smalle maag, in de vorm van een banaan. Bij een *gastric bypass* wordt de maag ook een stuk verkleind, tot ongeveer de grootte van een kiwi, en de darmen worden als het ware omgelegd. Omdat je maag na beide operaties veel kleiner is, heb je sneller een vol gevoel en val je dus af."

Achterban

Danielle: "Die ochtend moest ik me om zeven uur al melden.

dat ik heel erg graag samen met Daan geopereerd wilde worden. Ik kon me gewoon niet voorstellen dat ik deze grote ingreep zonder haar zou ondergaan. We waren in een paar maanden tijd zulke goede vriendinnen geworden, hartsvriendinnen zelfs. Na de operatie zou ons tweede leven beginnen, dat moesten we toch samen doen?"

Danielle: "Er ging wat aan vooraf, maar om een lang verhaal kort te maken: uiteindelijk kregen we het voor elkaar dat we allebei op vrijdag 18 september in hetzelfde ziekenhuis geopereerd konden worden. Hoewel we verschillende operaties ondergingen, was het fijn dat het tegelijk kon. De twee weken daarvoor waren we bijna elke dag samen. We volgden een pre-operatief dieet dat alleen uit shakes, maaltijdrepen, groente en fruit bestond. Zo konden we zelf

'Toen ze de operatie in ging, werd ik ineens heel erg zenuwachtig. Het werd plots zo echt...'

nog wat laatste kilo's afvallen, wat weer beter was voor de operatie, omdat onze levers dan nog iets zouden slinken. De lever ligt vlak bij de maag, dus hoe kleiner de lever, hoe beter. Fanatiek als we waren, behaalden we het beoogde gewichtsverlies van vijf kilo met gemak. Ik viel ruim twaalf kilo af, Esther ruim acht kilo. We waren euforisch. Alsof we op vakantie gingen, pakten we al bellend en append de koffers in."

Esther: "Samen gingen we de reis van ons nieuwe leven aan. In overleg met onze arts koos ik voor een *gastric sleeve*

Esther moest er om half negen zijn en we gingen ervanuit dat we elkaar voor de operatie niet meer zouden zien. Toch gebeurde dat wel. Terwijl ik in een aparte kamer lag te wachten tot ik opgehaald zou worden voor de operatie, werd Esther ook net binnengereden. Blij zeiden we elkaar gedag, maar vervolgens was ik al snel aan de beurt."

Esther: "Tja, dat voelde ik wel even, toen Daan werd weggereden. Opeens werd ik heel erg zenuwachtig. Niet dat ik bang was dat de operatie verkeerd zou gaan of zo, maar het werd plotseling ►



*Esther en Danielle
tijdens hun eerste workout*

'Op 18 september begon ons nieuwe leven, die datum voelt echt als een tweede verjaardag'

zo echt... Gelukkig ging alles helemaal goed, mede omdat we zoveel hadden gesport en fit de operatie in gingen. Natuurlijk moesten we bijkomen van de operatie, maar het voelde alsof we jarig waren. Op 18 september begon ons nieuwe leven. Op deze datum vieren we voortaan elk jaar onze tweede verjaardag. We zien onszelf echt als tweelingzussen. Onze mannen hebben elkaar ook al een paar keer gezien en die hadden ook meteen een klik."

Danielle: "Ik deel al meer dan twintig jaar lief en leed met mijn lieve man. Hij heeft mij al die jaren zien strijden tegen de kilo's en heeft me in alles gesteund. Ook hij is nu superblij voor me. Elke dag kom ik een stapje dichterbij mijn doel. Zonder hem, mijn gezin en mijn familie had ik dit nooit gekund."

Esther: "Mijn man vond mijn operatie niet heel erg nodig. Volgens hem had ik al een mooi figuur met een taille en mooie lijnen. Hij zag hoe gezond ik leefde en kon gewoon niet bevatten dat ik niet afviel, terwijl ik toch echt alles geprobeerd had. Daarom ondersteunt hij mij in deze periode. Ja, onze mannen staan echt helemaal achter ons en dat is fijn!"

Kiwi en Banaan

Danielle: "We zijn nu alweer zo'n vier maanden verder en het gaat erg goed met ons. Na de operatie moesten we natuurlijk wel even wennen aan ons nieuwe leven. Een maagoperatie is niet niks. Je lichaam is als het ware gereset en moet goed herstellen. Fanatiek sporten kon dus een tijdje niet, maar dat hebben we inmiddels alweer opgepakt."

Daarnaast was het vooral puzzelen wat en wanneer we het best konden eten. Inmiddels ben ik zesentwintig kilo afgevallen en Esther twintig kilo. In de eerste periode hebben we ook even stilgestaan qua gewichtsverlies. Natuurlijk is dat niet leuk, maar het hoort er allemaal bij en dat wisten we ook. En gelukkig weten we elkaar altijd weer te motiveren om positief te blijven in onze strijd tegen de kilo's.

Door de strengere maatregelen vanwege het coronavirus hebben Es en ik elkaar helaas wat minder vaak kunnen zien dan anders, maar gelukkig konden we wel altijd bellen en appen. Het is zo belangrijk dat we elkaar als maatje hebben. Alleen wij begrijpen precies waar de ander doorheen gaat."

Esther: "Dat is zeker zo. Ik ben samen met Daan echt op reis gegaan naar een slanker lichaam. Ze is superlief voor mij en ik kan bij haar helemaal mezelf zijn. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik haar via de kliniek heb ontmoet."

Danielle: "Wat lief! Zo voel ik dat ook. Esther heeft zo'n warm hart. Ik ben soms niet de makkelijkste, maar bij haar is dat allemaal oké. Vanwege onze 'nieuwe' magen noemen we onszelf ook wel Kiwi en Banaan en onder de naam [@Kiwilovesbanana](https://www.instagram.com/Kiwilovesbanana) delen we onze ervaringen op Instagram. Het is zo leuk om te zien hoeveel mensen met ons meeleven. Ik vind het heel bijzonder dat ik dit samen met Esther kan delen. Ik had deze uitdaging met niemand anders willen aangaan." ■

Volg Esther en Danielle op Instagram: [@Kiwilovesbanana](https://www.instagram.com/Kiwilovesbanana)