



GEEN  
MAAGVERKLEINING  
VOOR MARIJKE,  
MAAR WANDELEN,  
HÉÉL VÉÉL WANDELEN

Van **120**  
naar **58 kilo!**

## MARIJKE (53) PROBEERDE OP ALLERLEI MANIEREN OM VAN HAAR OVERGEWICHT AF TE KOMEN, MAAR NIKS HIELP. TOTDAT ZE HAAR VOEDINGSPATROON AANPASTE ÉN ELKE DAG TIEN KILOMETER GING WANDELEN. "SOMS GA IK PER ONGELUK NOG EEN GROTEMATENWINKEL IN."

**Marijke:** "Vroeger was ik nooit extreem zwaar. Ik woog altijd rond de 79 kilo en ben 1,65 meter. Ik was dus niet heel mager, maar ik vond mezelf goed zoals ik was. Dat veranderde toen ik op mijn 21ste zwanger werd van mijn zoon Jerry. Ik was jong en at gewoon waar ik zin in had. Tijdens mijn zwangerschap vond ik alles lekker, vooral vette dingen, en ja, daar kom je van aan. Na mijn bevalling woog ik 123 kilo. Leuk vond ik dat niet, maar ik was tijdens de eerste twee jaar van Jerry zo gefocust op het moederschap dat ik me er niet echt mee bezig hield. Dat veranderde toen hij een peuter was. Doordat ik zo zwaar was, had ik vaak nergens zin in. Ik was moe en alles kostte me moeite, terwijl ik met een jong kind juist veel energie nodig had. Overdag was ik thuis met Jerry en als mijn man Henk 's avonds thuiskwam, ging ik aan het werk. Dan maakte ik een kinderdagverblijf schoon. Omdat ik zo zwaar en moe was, vond ik dat steeds moeilijker worden. Daarom wilde ik graag afvallen. Een bepaald doel had ik niet. Ik wilde gewoon wat kilo's eraf, zodat ik beter kon bewegen."

### Geen wilskracht

"Het eerste wat ik probeerde, was een dieet waarbij je de hele dag punten moet tellen. Alles wat je eet, kost een of meerdere punten en je moet ervoor zorgen dat je niet over het totaal aantal punten gaat. Op zich een simpel systeem, waarvan ik dacht dat het voor mij wel zou werken. Maar helaas hield ik het niet lang vol. Ik probeerde wel op mijn voeding te letten, maar de wilskracht was er gewoon niet. Hierdoor at ik na een aantal maanden weer ongezonde dingen en viel ik niks af."

Gefrustreerd besprak ik het met mijn buurvrouw. Zij had net als ik jaren geworsteld met haar gewicht, maar was dankzij een kaakklem veel afgevallen. Onder de indruk maakte ik een afspraak bij de kliniek waar mijn buurvrouw haar kaakklem had laten zetten. De arts die haar had geholpen, legde uit hoe het werkte. De klem bestond uit twee beugels die via een aantal tanden in het kaakgebied met elkaar werden verbonden. Hierdoor kun je je kaken niet meer goed bewegen, waardoor je alleen nog maar vloeibaar voedsel kunt eten. Het gevolg is dat je veel afvalt, vooral omdat de kaakklem minimaal een jaar blijft zitten. Volgens de arts was het een rigoureuze, maar effectieve ingreep. Een verwijzing van de huisarts was niet nodig, en het werd vergoed. ik kon zo een afspraak maken om ook een kaakklem te laten zetten."

### Heftig

"Henk verklaarde me voor gek. Hij vond de kaakklem veel te heftig en zei dat ik goed was zoals ik was. Toch ging ik ervoor. En zo liep ik



Marijke voor haar grote switch.

op mijn vierentwintigste met een kaakklem rond. Het enige wat ik binnenkreeg aan voedsel, was drinkvoeding en vla. Praten ging moeilijk en ik snakke vaak naar normaal eten, maar wonder boven wonder hield ik dat jaar wel vol. Nu denk ik echt: wat heb ik mezelf aangedaan? Ik snap achteraf ook niet dat zo'n ingreep gewoon kan in Nederland. Maar goed, ik viel er wel mee af, na een jaar woog ik nog maar 64 kilo. Helaas kwam ik in het jaar na het verwijderen van de kaakklem opnieuw veel

## 'NA EEN JAAR MET EEN KAAKKLEM VIEL IK WEER TERUG IN MIJN OUDE EETGEWOONTES'

aan. Ik had zó lang niks gegeten en toen het eenmaal kon, gaf ik onbewust snel weer toe aan mijn slechte eetgewoontes. Zo at ik naast een simpele maaltijd van aardappelen en vlees steeds vaker weer een patatje, chips en andere ongezonde dingen. Het gevolg was dat ik op mijn vijfentwintigste alsnog 120 kilo woog. >

Ik baalde er ontzettend van, maar had geen kracht meer om er nog iets aan te doen. Voor mijn gevoel had ik er alles aan gedaan om af te vallen, dus ik besloot het te laten gaan. Dit hield in dat ik niet meer lette op wat ik at, wat eigenlijk betekende dat ik zelf mijn overgewicht in stand hield.”

## Varken

“Daarna gingen de jaren voorbij. Omdat mijn gewicht een groot struikelblok voor me bleef, probeerde ik af en toe een dieet, maar steeds zonder resultaat. Elke keer begon ik heel fanatiek met het zoveelste voedingsplan, maar na een aantal weken zonk de moed me weer in mijn schoenen. Het lukte gewoon niet om af te vallen en zo goed en zo kwaad als het kon, leerde ik met mijn gewicht om te gaan. Zo kocht ik kleding bij grotematenwinkels – ik droeg maat 52 – en spiegels vermeed ik. Ik wist heus wel dat ik dik was, maar wilde er liever niet mee geconfronteerd worden. Totdat ik twee jaar geleden in de zomer op een verjaardag was. Iemand maakte een foto

---

# ‘TOEN IK EEN FOTO VAN MEZELF ZAG, GING ER EEN SCHOK DOOR ME HEEN’

---

van mij en toen ik die zag, ging er echt een schok door me heen. Ik vond mezelf enorm dik en lelijk. ‘Ik lijk wel een varken!’ riep ik.

## Dit moet anders

“Omdat ik ook met enorme vermoeidheid kampte, ging ik naar de huisarts. Ik vertelde hem dat ik me elke dag uitgeblust voelde. En dat ik opvliegers had, zweetaanvallen en last had van draaierigheid. Volgens mijn huisarts was mijn suikergehalte niet goed. Dat kwam door mijn overgewicht en hij vermoedde dat mijn schildklier daardoor niet goed werkte. Mijn huisarts zei dat er

echt iets moest veranderen, omdat mijn klachten anders alleen maar erger zouden worden. Vandaar dat hij een maagverkleining voorstelde, maar daar wilde ik niks van weten. Ik kende genoeg mensen die ook een maagverkleining hadden ondergaan. Na een groot gewichtsverlies waren ze allemaal weer veel aangekomen en daar had ik absoluut geen zin in. Daarom dacht ik: dit moet anders, ik ga het zelf doen. Eenmaal thuis gooide ik samen met Henk meteen alle snoep, cola en andere vette troep weg. Hij wist dat ik erg onzeker was over mijn gewicht, maar zei altijd dat het hem niks uitmaakte dat ik zwaar was. Zijn liefde voor mij was onvoorwaardelijk, maar als ik de knop wilde omzetten, dan steunde hij mij.”

## Afkicken

“Door alle eerdere diëten wist ik al een beetje hoe ik mijn voedingspatroon het best kon aanpassen. Het belangrijkste was dat ik in ieder geval drie vaste eetmomenten op een dag had en tussendoor alleen gezonde snackjes at. Verder zocht ik online naar meer informatie. Zo las ik dat aardappelen, pasta en verschillende vleessoorten veel calorieën bevatten. Die dingen besloot ik dus allemaal niet meer te eten. Daarnaast ging ik op zoek naar lekkere recepten met magere ingrediënten. Zo kwam ik op een avondmaaltijd van mager vlees met groente, zoals kipfilet met broccoli. En als ontbijt koos ik voor een sneetje waldkorbrood met 20+kaas. Dit omdat waldkor veel vezels, mineralen en vitamines bevat en 20+kaas minder vet is dan andere kazen.

Voor de afwisseling koos ik ‘s ochtends ook soms voor magere yoghurt met fruit. En als tussendoortje nam ik snoeptomaatjes en komkommer. Eigenlijk beviel me dat wel. Natuurlijk, in de eerste weken moest ik best afkicken van de suiker. Maar het bijzondere was dat ik binnen een paar dagen helemaal geen behoefte meer had aan bijvoorbeeld chips en snoep. Nam ik eerst een Twix of een vet tussendoortje als ik trek had, toen de knop eenmaal om was, nam ik in plaats daarvan iets gezonds. En dat terwijl ik daar eerder zo veel moeite mee had gehad. Deze keer was het echter anders. Ik was mijn overgewicht zo zat, dat ik alleen nog maar gezond wilde leven.”

## Minstens twee uur lopen

“Daarnaast ging ik veel wandelen. Iedere avond na het eten, minstens twee uur. Met een lekker muziekje op genoot ik van de heerlijke avondzon. Doordat ik veel gewicht meezeulde, waren de eerste wandelingen zwaar, maar hoe meer ik liep, hoe makkelijker het werd. Henk ging regelmatig met me mee en na een paar weken begon ik af te vallen. Dit merkte ik doordat ik mijn kleding wijder begon te zitten. Ook andere mensen viel het op. Zo vroegen ze of ik was afgevallen en zeiden ze dat ik er goed uitzag. Dat vond ik zó’n magisch moment! Als cadeautje voor mezelf kocht ik meteen nieuwe sportschoenen.

Tot de winter liep ik elke avond tien kilometer buiten. Of het nou regende of niet, ik ging ervoor. Toen het eenmaal kouder en donkerder werd, kocht ik een loopband voor thuis. Ook daar liep ik elke avond tien kilometer op en ik zag mezelf slanker en slanker worden. Elke maand nam mijn zelfverzekerdheid een beetje toe. Toen ik zo veel woog, wilde ik het liefst nooit opvallen. Op een

