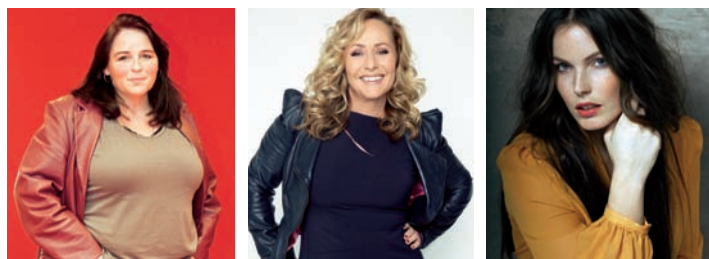


NUMMER 2  
6 t/m 12 januari  
2012

# VROUW

## Hoe komt zij zo slank?



- **Angela Groothuizen**  
'In het echt vinden ze me vaak dunner'
- Welkom in de **Obesitas Kliniek**
- Maatje 42? Dan bent u een **inbetweenie!**
- Nieuw fenomeen:  
'Ik heb drunkorexia'

WEEKJE SAPVASTEN: HÈ JA, LEKKER, EEN GLAS UITGEPERSTE SLA ALS DINER



# 02 INHOUD

## 6 – 12 JANUARI

**I**k heb het even gehad met de woorden slank, fit en gezond. Eh... inderdaad, woorden die van toepassing zijn op dit nummer. Een nummer waarmee we u willen enthousiasmeren. Dat deze woorden me tegenstaan, komt omdat ik zojuist een stuk taart van mijn lievelingsbakker heb afgeslagen, en gisteravond tot drie keer aan toe de schaal met garnalenkroketjes heb doorgegeven, zónder er een af te pakken. Ik streef namelijk al een aantal maanden naar een slank, fit en gezond leven. En sinds Marieke en ik terug zijn van een week savvasten (zie pagina 20), lijkt dat zowaar te lukken! Ik ervaar dat gezond eten niet saai hoeft te

zijn, word blij van mijn hardlooprondjes, doe boodschappen bij de bio supermarkt en kan prima met minder vlees. Maar eerlijk is eerlijk, het gaat me dus niet altijd even gemakkelijk af. (Zet me aan een lange tafel met vrienden en bergen lekker eten, en ik ben intens gelukkig!) Maar ondanks mijn baalmomenten ben ik blij dat ik de knop heb kunnen omzetten. En hopelijk inspireert deze VROUW u dit ook te doen. Succes!

**Hoofdredacteur Babette Wieringa**  
Volg Babette via twitter: @babettewieringa  
Reageren? Mail naar [vrouwmagazine@telegraaf.nl](mailto:vrouwmagazine@telegraaf.nl)

### Mode & Beauty

- TREND In de stijl van... Kirstie Alley 18
- MODE Bent u een 'inbetweenie'? 26
- OP DE HUID Een lezeres over haar lichaam 39



### Persoonlijk

- COLUMN Schrijfster/journaliste Daphne Deckers geeft haar kijk op het leven 12
- GEZOND Welkom in de Obesitas Kliniek 34
- INTERVIEW De slankgeheimen van BN'ers 14



### Lekker leven

- REPORTAGE Weekje savvasten met hoofdredacteuren Marieke en Babette 20
- COLUMN TV-verslaggeefster Sandra Schuurhof over haar boeiende bestaan 24
- AANBIEDING Drie heerlijke wellness-aanbiedingen 32
- WEEKMENU Puur plantaardig 40



### En ook

4 SCOREN 6 KOM BINNEN 25 VROUW & MAN 38 MOOI 43 HELEN 44 COLUMN BERT 44 VERKOOPINFO 45 HOROSCOOP 46 PUZZEL 47 COLOFON 47 VROUW VERTELT

VROUW IEDER WEEKEND BIJ DE TELEGRAAF

# ‘OBESITAS begint en eindigt bij jezelf’

Het aantal mensen met overgewicht is in de afgelopen jaren ongeveer verdubbeld. Steeds meer mensen hebben zelfs gevaarlijk overgewicht. De Nederlandse Obesitas Kliniek helpt hen om af te vallen. Redacteur Marjolein Hurkmans liep een dagje mee in de vestiging in Velp.

TEKST: MARJOLEIN HURKMANS FOTOGRAFIE: GREGOR SERVAIS



**ANJA (43), EEN HALFJAAR NA DE OPERATIE, 43 KILO LICHTER.** *“Ik pas nu weer in een vliegtuigstoel en ook niet onbelangrijk: ik kan mijn eigen billen afvegen.”*



**SASKIA (37, LINKS) EN MIRJAM (36), EEN JAAR NA DE OPERATIE, RESPECTIEVELIJK 28 EN 50 KILO LICHTER.** *“We zijn buurvrouwen en hebben ons samen aangemeld. In plaats van chocolademelk met slagroom drinken we nu een kopje thee.”*



**GÜL (29), ZEVEN WEKEN NA DE OPERATIE, 10 KILO LICHTER.** *“Ik werk in de kinderopvang, maar door mijn overgewicht had ik een heel slechte conditie. Dat zat me dwars bij mijn werk.”*

**E**en fors gebouwde man zit ietwat nerveus aan een tafeltje, terwijl zijn moeder een tijdschrift doorbladert. Zijn stevige dijen zitten vastgeklemd tussen de leuning van een stoel waarin een mens van gemiddelde omvang kan verdwalen. Vandaag heeft hij zijn screening. In vier gesprekken met achtereenvolgens een arts, psycholoog, diëtist en een fysiotherapeut, wordt uitgemaakt of hij wordt toegelaten tot de Nederlandse Obesitas Kliniek.

Is dat het geval dan kan hij beginnen met de zeven weken van voorbereidende bijeenkomsten die voorafgaan aan een maagband, maagsleeve- of gastric bypass-operatie (zie kader). Daarna volgen dan nog vijftien maanden van controleafspraken en groepsessies, en vijf jaar waarin een patiënt jaarlijks wordt terugverwacht voor de nazorg. Het moge duidelijk zijn: om te kunnen meedoen aan dit intensieve programma moet er wel iets aan de hand zijn. >



**ERNA (42), ZEVEN WEKEN NA DE OPERATIE, 10 KILO LICHTER.**

*“Ik was niet eens zo ontevreden met mezelf. Tot mijn huisarts zei: ‘Als je zo doorgaat, heb je over twee jaar allerlei kwalen.’ Toen heb ik ingegrepen.”*



**ERNA (45), ZEVEN WEKEN NA DE OPERATIE, 12 KILO LICHTER.**

*“Drie jaar geleden heb ik een nier afgestaan aan mijn man. Sindsdien ben ik in een snel tempo aangekomen. Als ik niet had ingegrepen, zou ik zelfs diabetes hebben gekregen. Met één nier kan ik me geen suikerziekte veroorloven.”*



**FIEN (61), ZEVEN WEKEN NA DE OPERATIE, 12 KILO LICHTER.**

*“Ik ben naar de Obesitas Kliniek gegaan op aanraden van mijn huisarts. Al jarenlang werd ik alleen maar dikker en dikker. Zo kon het niet langer.”*



**ANITA (42), ZEVEN WEKEN NA DE OPERATIE, 17,5 KILO LICHTER.**

*“Had ik dit maar eerder gedaan. Tien IVF-pogingen zijn mislukt door mijn overgewicht, ik heb twee buitenbaarmoederlijke zwangerschappen gehad en twee miskramen.”*



*De groep van Marcella is pas twee weken geleden begonnen aan het programma. Nog een maand en dan gaan ze onder het mes.*

Met zomaar een maatje te veel, kom je niet binnen. “Wij hanteren als toelatingseis een minimale BMI van 40 en in uitzonderingsgevallen van 35, wanneer daar ook medische problemen, zoals een hoge bloeddruk en diabetes, bij komen,” legt directeur Kobus Dijkhorst uit. “En dan moet je vooral denken aan mensen die alles al hebben geprobeerd, van dieet in dieet rollen en in plaats van slanker alleen maar steeds dikker worden. Zo dik, dat het uiteindelijk gevaarlijk voor hun gezondheid is.” Zo ging het ook bij de vriendinnen Mirjam (36) en Saskia (37), twee buurvrouwen die geregeld voor gebak bij een warenhuis langsgingen. De pondjes vlogen eraan. Ze gingen samen aan de lijn en hingen ook samen de lijnpogingen weer aan de wilgen. Tot de dag waarop Mirjam slecht nieuws van de huisarts te horen kreeg: “Ik had een te hoge bloeddruk en stevende af op diabetes, vertelde hij. Aan een maagverkleining had ik al weleens gedacht, maar ik durfde er nooit aan. Vond het te gevaarlijk. Maar op die bewuste dag realiseerde ik me dat mijn overgewicht nog veel gevaarlijker was. Pas nadat ik het ziekenhuis had gebeld om een afspraak te maken voor een intakegesprek, heb ik het mijn man verteld.” Saskia: “En aan mij. Het eerste

wat ik riep was: ‘Als jij het doet, doe ik het ook!’” Uiteindelijk werden ze een jaar geleden in dezelfde week geopereerd. Mirjam is inmiddels 50 kilo afgevallen en Saskia, die minder zwaar was dan haar vriendin, 28 kilo. Mirjam: “Het is zo leuk om mensen tegen te komen die ik een jaar niet heb gezien. Die stellen zich opnieuw aan me voor.” De vriendinnen doen nog steeds alles samen. Maar in plaats van warme chocolademelk met slagroom drinken ze nu een kopje thee. “En ik loop bijna elke dag hard,” zegt Saskia trots. “Als je me dat een jaar geleden had voorspeld, had ik je voor gek verklaard.”

### **Ongezonde levensstijl**

Het programma dat de patiënten volgen is geen dieet, zegt psychologe Imke Gooskens (26) stellig. “Wie hier komt heeft meestal elk dieet al weleens uitgeprobeerd. Het gevolg: overgewicht en een eetstoornis. Want van elk programma is wel iets blijven hangen: geen fruit tegelijk met zuivel, geen koolhydraten na acht uur ’s avonds, enzovoort. Tot je niet meer weet wat je nu wel en niet mag eten. Het eerste wat wij proberen over te brengen is dat je alles mag eten. Ja, zelfs chocolade. Mits je het bij één stukje houdt en niet drie repen achter elkaar wegwerkt.” Vanaf het begin begeleidt Imke een groep patiënten om hun ongezonde levensstijl te veranderen. Dat begint al in de zeven weken voor de operatie. “We proberen patiënten duidelijk te maken dat zij zelf die kilo’s er hebben aangeeten. Alle factoren van buitenaf ten spijt: obesitas begint en eindigt bij jezelf. Niet iedereen met een trage stofwisseling is bijvoorbeeld dik. Daarna komt het confrontatiemoment: je bent dus veel te zwaar. Wil je daar echt iets aan doen? We bespreken de eerdere lijnpogingen en hoe die begonnen. Iedereen herkent het

***‘Je bent dus VEEL TE ZWAAR! Wil je daar echt IETS AAN GAAN DOEN?’***

moment waarop je tegen jezelf zei: ‘En nu is het afgelopen. Vanaf nu eet ik alleen nog worteltjes en ga ik vijf keer per week sporten! Met teleurstellende gevolgen, want zo’n regime is voor niemand vol te houden.’ We leren ze dat je beter een haalbaar doel kunt stellen: elke week een uur met de hond wandelen bijvoorbeeld. Dat is gemakkelijk in je levensstijl te in te passen en nog leuk ook. Zit dat er eenmaal in, dan kun je voorzichtig een

nieuw doel stellen. Verder gaan we in op het waarom van dat bizarre eetgedrag. Mensen die 100 kilo overgewicht hebben, danken dat niet aan een toastje met truffelpaté te veel. Daar is meer aan de hand. Vaak zijn er psychische problemen waaraan gewerkt moet worden, is iemand in zijn jeugd misbruikt en vormen al die kilo's een feite een muurtje om mensen tegen te houden die te dichtbij komen. En dan tot slot gaan we nog een gesprek aan over het te verwachten resultaat. Als je nu maat 56 hebt, moet je niet verwachten dat je ooit maat 36 zult hebben. Dat is niet realistisch."

### Lotgenoten onder elkaar

Inmiddels zit de wachtkamer vol met mannen en vrouwen die ervaringen met elkaar uitwisselen. "Of ik optie tegen de operatie?" zegt een vrouw, "Nee joh, ik zie het juist als een bevrijding." Jaarlijks worden er zo'n 750 mensen begeleid in Velp (3500 in alle obesitasklinieken samen) en iedereen volgt de groepstherapie. "Dat is fijn, want daardoor maak je nieuwe vrienden. We zijn toch lotgenoten onder elkaar," zegt Marcella (35). Ooit zat ze bij de marine, vertelt ze. "Bij de training hoorde een intensief sportprogramma. Maar dan ga je die boot op en is het afgelopen met het bewegen. De kilo's vlogen eraan." Ze wil niet zeggen wat ze nu weegt. Dat wil eigenlijk niemand die we ernaar vragen. Een enkeling die de operatie al achter de rug heeft, is wel bereid te vertellen hoeveel er al vanaf is. "Maar niet nadenken over hoe ik eruitzag toen ik 58 kilo meer woog dan nu, hè," zegt een nog steeds stevige dame streng.

Henny (53) zit in dezelfde groep als Marcella. Ze werkt met gedragsgestoorde mensen, zegt ze. "Die moet ik af en toe in bedwang houden, maar dat wordt steeds moeilijker met mijn obesitas." Ooit eerder bereikte ze haar ideale gewicht. "Ik heb tien maanden alleen maar aardbeien met yoghurt gegeten. Dat was niet vol te houden. Toen ik weer ging eten, kwam het er dubbel zo hard aan." Ze heeft spijt dat ze niet eerder de stap heeft gezet naar de kliniek. "Door mijn overgewicht kon ik heel moeilijk zwanger worden. Ik heb uiteindelijk met hulp van hormonen een gezonde zoon gekregen. Ik ben heel blij met hem, maar ik had er zo graag nog eentje bij gehad. Nu ben ik te oud om nog kinderen te krijgen."

Karin (44) heeft twee kinderen. "Maar ik ben nog nooit met ze in een attractie geweest op de kermis. Was altijd bang dat ik niet in het stoeltje paste of dat de gordel niet dicht kon. Ik kan me er zo op verheugen dat dit binnenkort anders wordt."

### Ander leven

Een halfjaar na haar operatie heeft Anja (43) haar doel bereikt. Ze is een van de weinigen die durft te vertellen wat ze woog toen ze voor het eerst de kliniek binnen-

## 'Ik heb een ANDER LEVEN GEKREGEN. Zo pas ik weer in EEN VLIEGTUIGSTOEL'

stapte: "Dat was 130 kilo. Vijftien jaar lang liep ik bij een diëtiste. Overdag hield ik me aan haar richtlijnen, 's avonds propte ik alles naar binnen wat ik kon vinden. Maar nu ben ik 43 kilo afgevallen en heb een heel ander leven gekregen. Ik pas weer in een vliegtuigstoel. Ging ik vroeger winkelen met een vriendin, dan liep de verkoopster met een boog om me heen. Nu komen ze meteen naar me toe: 'Kan ik u helpen, mevrouw?'" Saskia opent haar boterhamzakje. Na één boterham met kaas zit ze vol. Ze zwaait naar de stevige man die we al eerder zagen en nu met zijn moeder naar de extra brede deur loopt. "En? Hoe is de screening afgelopen? Ben je toegelaten?" Hij moet de uitslag nog krijgen, zegt hij, maar hij denkt dat het wel goed komt. Zijn moeder is er nog niet helemaal gerust op. "Maar dat komt waarschijnlijk door de zorgen. Mijn zoon moet geopereerd worden aan zijn nieren en aan zijn alvleesklier. Maar de chirurg durft het pas aan als hij is afgevallen. Ik weet niet hoe het verder moet als hij hier niet aan het programma mag beginnen." Ze slaakt een diepe zucht. "Voor het uiterlijk had het van mij niet hoeven. Ik hou zo ook van hem." □

### WEL OF GEEN OPERATIE?

Moet er een kilootje of wat af, dan kun je dat met extra bewegen en een gezonder eetpatroon bereiken. Maar zodra het om tientallen overtollige kilo's gaat, wordt dat een ander verhaal. Daar heb je professionele hulp bij nodig. Dat kan de intensieve begeleiding van een personal trainer zijn (zoals in het programma *Obese*), maar de meeste mensen hebben geen tijd om vijf uur per dag te sporten. Een maagoperatie is dan een betere optie. Tot een BMI van 45 is dat vaak een maagbandje of een maagverkleining (gastric sleeve). Bij een hogere BMI of als er ook sprake is van suikerziekte, raadt men de rigoureuze gastric bypass aan (een maagverkleining waarbij het spijsverteringskanaal wordt omgelegd). Deze operatie wordt bij een BMI van boven de 60 nog weleens voorafgegaan door een maagverkleining. Bij een BMI vanaf 40 worden dit soort ingrepen meestal door de verzekering vergoed.