



Willeke schrijft 'compleet' boek over maagverkleining: 'Ik sleep 31 kilo minder mee'

INTERVIEW Na jarenlange tevergeefse strijd tegen de kilo's was Willeke van den Heuvel (49) het zat. Afgelopen maart onderging zij daarom een maagverkleining en schreef daar een boek over: 'Banaan of kiwi? Alles wat je wilt weten over maagverkleiningen'. Met haar boek wil zij bewustzijn creëren bij artsen en aankomende patiënten. „Het is niet even ziekenhuis in en uit.”

Naomi Defoer 10-09-18, 07:13

Van den Heuvel lijnde al veertig jaar en ervoer veel overlast van haar overgewicht. „Samen met mijn kinderen naar een pretpark gaan kon ik niet, want de hele dag lopen was te veel en ik paste niet in een stoeltje. Als ondernemer klom ik ook het podium niet meer op, uit angst dat ik daar hijgend en zwetend stond”, vertelt ze. „Twaalf jaar geleden overwoog ik al een maagverkleining, maar het sterftepercentage lag toen hoger dan nu. Nu is de techniek ook beter. Na de zomervakantie van 2017 ging de knop definitief om.”

Niet iedereen komt in aanmerking voor de operatie: „Je moet al langer dan vijf jaar

obesitas hebben, een BMI hebben van minimaal 40 of 35 met klachten als een hoge bloeddruk, hoog cholesterol, slaapapneu en je moet bereid zijn om je levensstijl om te gooien. Als je een eetverslaving hebt, kom je alleen in aanmerking als je ook psychisch hulp zoekt”, legt ze uit.

Om zich voor te bereiden op de ingrijpende operatie las ze veel boeken en ploos het internet uit. Nergens vond ze volledige informatie. „Overal staat een klein stukje van de puzzel, maar nergens het geheel. Ziekenhuizen geven daarnaast allemaal verschillende informatie.” Van den Heuvel schreef daarom het boek ‘Banaan of kiwi? Alles wat je wilt weten over maagverkleiningen’ waar alles instaat: haar eigen ervaring, eerlijke verhalen van andere patiënten en informatie van medische specialisten. Afgelopen week kreeg zij het allereerste exemplaar uitgereikt.

Twaalf jaar geleden overwoog ik al een maagverkleining, maar het sterftepercentage lag toen hoger dan nu

Willeke van den Heuvel

'Lekker makkelijk'

Kleding kopen en bestellen is zelfs weer leuk. Laatst paste ik zelfs de kleinste maat van wat ik had besteld

Willeke van den Heuvel

Het grootste vooroordeel is volgens van Den Heuvel dat een maagverkleining ‘lekker makkelijk’ is. „Dat is het absoluut niet!”, benadrukt ze. „Niet alleen je maag wordt verkleind, je darmen worden ingekort en je hormoonhuishouding veranderd waardoor je minder trek hebt. Na anderhalf jaar is het lichaam weer gestabiliseerd en dan moet je het zelf doen. In die tijd moet je dus wel je levensstijl veranderen, anders kom je net zo makkelijk weer aan.” Haar eigen levensstijl heeft ze dan ook aangepast. „Ik eet 6 keer per dag kleine maaltijden die voldoende eiwitten bevatten, omdat je spieren afbreken tijdens het afvallen. Een halfuur voor en na het eten mag ik niet drinken. Ik heb geen behoefte meer aan zoet en eet een bakje kwark in plaats van een koekje.”

Inmiddels is ze zelf 31 kilo afgevallen. „Kleding kopen en bestellen is zelfs weer leuk. Laatst paste ik zelfs de kleinste maat van wat ik had besteld.”

Ze wil graag nog wat meegeven. „Tegen patiënten (en artsen) wil ik zeggen: lees je goed in en weet waar je aan begint. Het is niet even ziekenhuis in en uit en er zitten veel risico's aan verbonden. Een van de patiënten uit mijn boek is zo ziek geworden na de operatie dat die euthanasie overwoog.”

Het boek is onder andere te bestellen bij bol.com of via banaanofkiwi.nl