

DE KWESTIE

Snijden of sporten tegen overvullende kilo's?



Simon Nienhuijs

Elk jaar ondergaan duizenden Nederlanders een gastric bypass in de strijd tegen overgewicht. En dat aantal groeit rap. Met presentatrice Patty Brard heeft de ingrijpende maagoperatie nu ook een beroemd uithangbord: de voormalig LUV-zangeres raakte binnen twee weken na haar operatie tien kilo kwijt. Maar zijn zulke operaties nodig? „Nee”, vindt personal trainer Radmilo Soda, „want met de juiste begeleiding kun je prima zelf afvallen.” „Amper te doen”, meent bariatrisch chirurg in het Catharina Obesitascentrum Simon Nienhuijs. „Want slechts 5 procent van de mensen met ernstige obesitas kan op eigen houtje blijvend afvallen.”



Radmilo Soda

Dit is geen middel voor luie mensen

Jaarlijks vinden in Nederland 12.000 maagoperaties plaats. Vijf jaar geleden was dat aantal nog ongeveer 7500. Hoewel het aantal stijgende is, moeten we het zeker niet zien als middel voor luie mensen om af te vallen. Het woord alleen al: luie mensen. Typisch weer zo'n vooroordeel waar mensen met obesitas vaak mee te maken hebben.

Morbide obesitas is een vertaling van ziekmakend overgewicht. Iedereen wil graag een gezonde leefstijl nastreven. Het lukt echter maar heel weinig mensen met morbidite obesitas om op een conservatieve manier langdurig op een normaal gewicht te blijven, dat wil zeggen door gezonder te eten en meer te bewegen.

Uit wetenschappelijk onderzoek en aan de hand van mijn ervaring in het Catharina Obesitascentrum, weet ik dat nog geen vijf procent erin slaagt blijvend af te vallen zonder operatie. De media-aandacht in televisieprogramma's gaat echter uit naar die paar succesverhalen. En niet naar die 95 procent die steeds weer aankomt door het welbekende jojo-effect.

Deze enorme groep mensen krijgt te horen dat ze gewoon moeten gaan sporten en gezonder moeten eten, terwijl ze een ziekte, morbidite obesitas,

hebben. Het is te simpel gedacht dat het een kwestie is van niet alles in je mond stoppen. Bij veel mensen is sprake van emotioneel eetgedrag en dat los je niet altijd op met bezoekjes aan de psycholoog.

Een groot Zweeds onderzoek toont het verschil tussen wel of geen operatie goed aan. Artsen observeren al meer dan 20 jaar lang een groep van 2000 mensen met obesitas. De ene helft volgde de conservatieve methode van meer bewegen en gezonder eten. De andere helft onderging een operatie. Na al die jaren blijkt dat de eerste groep slechts 1 kilo is afgevallen. De geope-

reerde groep is 30 kilo blijvend kwijt.

Het klopt dat er risico's kleven aan een maagoperatie. Er is kort na de operatie kans op lekkage en nabloedingen. Er zijn ook langetermijnrisico's. Mensen kunnen onvoldoende vitamines binnenkrijgen of hun medicijnen werken onvoldoende. De dunne darm kan heftig reageren op eten dat vanuit de maag gedumpt wordt of de darmen komen in een kronkel te liggen. En als ongezonder eet- en leefgedrag weer opkomt, kan het gewicht weer iets toene-

men. We opereren toch, omdat de gezondheidsrisico's bij morbidite obesitas nog vele malen groter zijn. Zo is er een lagere levensverwachting die kan variëren van 1 tot 10 jaar. Een vrouw van nog geen 40 jaar met een BMI van 40, leeft zeven jaar korter dan een gezond persoon.

Opereren doen we vanwege de risico's niet zomaar, pas vanaf een BMI van boven de 40. Of bij mensen met een BMI van boven de 35 die al te maken hebben met verschijnselen als suikerziekte, hoge bloeddruk, hoog cholesterol of het slaapapneusyndroom. Twee op de drie patiënten kan na de ingreep stoppen met medicijnen tegen deze verschijnselen. Bovendien stijgt de levensverwachting aanzienlijk.

We zien een operatie zoals de gastric bypass als een middel om mensen naar de overkant te brengen. Eenmaal aan de goede kant, volgt nog een intensief traject van vijf jaar waarbij deze mensen wordt geleerd hoe ze gezond moeten leven. Voor elke patiënt staat een heel begeleidingsteam met een psycholoog, diëtist, fysiotherapeut en obesitasverpleegkundige klaar om het goede effect van de operatie te behouden. Met resultaat, dat bewijzen de wetenschappelijke studies. **Simon Nienhuijs**

Levensstijl omgooien vergt veel geduld

Als mensen besluiten iets aan hun overgewicht te doen, willen ze eigenlijk onmiddellijk resultaat zien. Dus beginnen ze aan een crashdieet in de verwachting heel snel weer in vorm te zijn. Het liefst binnen een paar dagen.

En daar zit de crux. Mensen zijn veel te ongeduldig. Maar je levensstijl omgooien en afvallen gaat niet snel. Als je in tien jaar tijd dik bent geworden, duurt het drie jaar voor je weer slank bent. Dat gaat gewoon niet vlugger. Je kunt natuurlijk best aan een 1000-calorieëndieet beginnen en in het begin snel afvallen, maar dan put je jezelf uit, dat is simpelweg niet vol te houden. En dus vallen mensen weer terug, komen ze weer aan en krijg je het jojo-effect.

Het is heel makkelijk om dik te worden. Het zit in onze natuur om lui te zijn. We willen lekker in onze comfortzone blijven, niet te veel bewegen, flesje wijn erbij. Als we zwaarder worden, grijpen we niet onmiddellijk in, simpelweg omdat het geen prioriteit heeft. We willen het gewoon leuk en gezellig hebben. Of we eten omdat we bepaalde emoties hebben, en soms is er sprake van een genetische aanleg.

Zoals gezegd: het is heel moeilijk om de kilo's er

weer af te krijgen. Want dan moeten we ineens gezond gaan eten en meer bewegen. En dat kost dus tijd.

Maar Nederland heeft zelf, in onder meer het televisieprogramma *Obese*, kunnen zien dat het kan. Het kost behoorlijk veel energie, geduld, begeleiding en doorzettingsvermogen, maar het kan. Het gewichtsverlies bij een gastric bypass gaat misschien sneller, maar het probleem is dat er veel risico's aan zo'n operatie kleven.

Bij een gastric bypass wordt de maag kleiner gemaakt en het spijsverteringskanaal gedeeltelijk omgeleid. Dat zorgt ervoor dat het voedsel een deel van de dunne darm overslaat. Daardoor komen mensen structureel vitamines, eiwitten en mineralen tekort. Die zal men altijd bij moeten slikken. Je hebt ook nog het probleem van 'dumping', waarbij voedsel te snel in de dunne darm terecht komt en mensen duizelig kunnen worden.

Ik zie ook dat mensen een maaghernia krijgen, of last krijgen van haaruitval en een slechte huid. Die gevolgen van een gastric bypass zijn levenslang. Bovendien gaat het om een

relatief nieuwe technologie. We hebben geen idee wat de verdere effecten zijn op lange termijn. Dus kun je veel beter een paar jaar de tijd nemen om je levensstijl aan te passen. Wat is je eetpatroon? Waarom eet je soms te veel? Hoe beweeg je? Hoe is je leven ingericht? Verder is het belangrijk om je omgeving op de hoogte te brengen van je levensverandering en die erbij betrekken.

Het programma *Obese* is extreem. Dat is omdat het televisie is, waar kijkers snel resultaat willen zien. De deelnemers doen aan topsport: trainen twee keer per dag. Maar slechts dertig procent valt terug in oude gewoonten. Het klopt dat sommige deelnemers die weer veel aankwamen, inmiddels een maagoperatie hebben ondergaan.

Het is dus zeker niet makkelijk. Dat komt door bepaald gedrag, maar als je dat goed onder de loep neemt en met de juiste begeleiding, is het echt te doen. Mijn ervaring is dat 80 procent van de mensen die mijn lifestyleprogramma volgen, ook na jaren een gezond gewicht hebben. Daarvoor is wel nazorg nodig, want je lifestyle veranderen doe je voor de rest van je leven. Accepteer dus dat het niet morgen klaar is.

Radmilo Soda

Er kleven risico's aan zo'n operatie



© DE TELEGRAAF ILLUSTRATIE MARIUS STEENBERGEN

DIT ZEGGEN ANDEREN

WAT VINDT U? REAGEER OP WWW.WUZ.NL

PATTY BRARD NA DE OPERATIE IN LINDA: „Ik herken mezelf nu al niet meer. Ik voel me zo anders. De eerste twee weken mag je alleen maar vloeibaar eten. Maar gelukkig ben ik nu al van de Bambix af en hoef ik m'n aardappels niet meer met een staafmixer te pureren, dus dat scheelt. Ik ben in twee weken al vijf kilo afgevallen.”

MICHEL TEN HOOVE OP TWITTER: „Grappig om Patty

Brard te horen vertellen over de gastric bypass. Ik ervaar de periode voor en erna echt exact hetzelfde. Geen honger meer voelen geeft zo'n rust. Jammer alleen dat nu alle kijkers denken dat je deze ingreep zelf moet betalen.”

KARIN TER HAAR IN VROUW: „Ik dacht dat het dé oplossing was. Dat ik eindelijk gelukkig zou kunnen worden. Maar mijn lichaam reageerde te heftig op de operatie en dat

gaf complicaties. Ik wist dat dat risico bestond, maar slanker worden woog zwaarder. Nu vraag ik me af waarom ik niet eerder kon zien dat ik goed was zoals ik was. Maar als je dik bent, kun je dat niet.”

VERPLEEGKUNDIG SPECIAALIST SANNE FEENSTRA IN LINDA: „Het moet echt een laatste redmiddel zijn. Als je gedrag niet verandert, kan het na een jaar weer de verkeerde kant opgaan.”

PSYCHO-NEURO-IMMUNOLOG YVONNE VAN STIGT OP FACEBOOK: „Ik vind dat we moeten stoppen met de promotie van dit soort operaties en mensen echte hulp moeten bieden bij het tegengaan van overgewicht. Zolang we met het vingertje blijven wijzen en mensen een schuldgevoel blijven aanpraten, zullen wanhopige mensen deze mogelijkheid om snel van hun overgewicht af te komen met twee handen aangrijpen.”