

Gezond
Bewust
p_{roteïnerijk}

If you can dream it, you can do it.

Mijn succesverhaal en mijn recepten.

Gezond
Bewust
proteïnerijk

Loes Koiter

Schrijver: Loes Koiter

Coverontwerp: : Johan Lemmen van J. Lemmen Fotografie

Foto cover : Johan Lemmen van J. Lemmen Fotografie

Visagiste: Cins Schuls van Beautiful Shades

Sieraad ontwerp: Anneke van 'tHof

ISBN: 9789402157154

© <Louise Koiter>

Voorwoord

Het eerste wat mijn zus tegen mij zei: wat goed van je starten in het obesitas traject, dan kun je wel een andere hobby gaan zoeken je bent altijd met eten bezig.

Ja het klopt ik ben altijd met eten bezig, koken, bakken en braden is mijn grote passie.

Ga ik daar mee stoppen? Nee natuurlijk niet!.

Al ben ik in het obesitas traject gestapt en ben ik gestopt met het volgen van 1000 en 1 diëten, ik blijf lekker koken.

Het einde van mijn traject betekend de operatie.

Mijn maag krijgt een omvorming van enorm tot de grootte van een kiwi.

Tijdens mijn sportavonden in het MC spreek ik mijn sportmaatjes.

Je leert elkaar kennen en deelt ervaringen met elkaar.

Ben jij al bij de diëtiste geweest? gaat er over de koffietafel bij de fysiotherapie.

Heb jij gevraagd wat en hoe wij straks moeten eten na de operatie?.

Ja zuivel horen wij zeggen van de sportgroep, voor ons zuivel, zuivel en nog eens zuivel.

Nou dat klinkt opbeurend ik mag straks mijn hele leven aan de kwark dacht ik.

Gelukkig had ik al snel mijn afspraak met de diëtiste, en kon ik op de juiste plek mijn prangende vraag stellen.

Hoe zit het nou met de zuivel?

Nu ben ik dol op kwark hoor, maar om dat nu 30 jaar drie keer daags te eten lijkt mij snel te vervelen.

Gelukkig vertelde ze mij een ander verhaal, het eiwitten verhaal, ik moet 70 gram eiwitten per dag gaan eten.

Eiwitten zitten in veel producten, nodig is zes keer daags een kleine portie eten.

Waarom dan niet zes keer daags weinig maar lekker!!!

Dit boekje zit boordevol kleine porties maar lekker!!

Geschreven met leuke ervaringen van mijzelf en voor alle mensen met een maagverkleining.

Maar ook voor mensen die af willen vallen en lekker willen blijven eten.

Inleiding

Elke dag weer de vraag: wat eten we vandaag?

Zeker met een maaginhoud van een kiwi is het voor velen erg lastig.

Ik heb veel moeite gedaan in het hele voortraject om mijn levenswijze om te gooien.

De knop in je hoofd moet om, zeggen ze dan tegen je, anders denken.

Nu heb ik een hele lieve makkelijke man en geen kinderen, voeding kan ik best makkelijk aanpassen.

Ik kan mij voorstellen dat het voor veel mensen met een maagverkleining een probleem van elke dag is.

Twee aparte maaltijden koken is niet leuk, zo blijf je anders dan een ander.

Veel mensen met een maagverkleining weten niet wat te koken en vallen na een periode weer in hun oude gewoonten terug.

Ook kleine magen zakken iets uit, en ja dan kan er weer meer in.

Nu hebben wij met zijn allen een heel traject afgelegd, en een zware operatie gehad.

Onze kleine maag hebben we bijna geadoreerd, want ja dat is en was ons hulpmiddel tot een slank lijf.

Ik wil dat lijf straks behouden, en mijn beter verkregen gezondheid.

Daarom heb ik voor alle mensen met een maagverkleining dit boekje geschreven.

Het staat vol met lekkere recepten rijk aan eiwitten.

Een boekje dat gebruikt kan worden omdat er veel recepten in staan voor de nieuwe levenswijze tijdens het voortraject, en recepten voor na de maagverkleining.

Met een kleine aanpassing eet het hele gezin mee, geen aparte pannen en potten op tafel.

Dus geen excuus om na het bereiken van het streefgewicht niet slank en gezond te blijven.

Veel kookplezier en eet vooral lekker!!

Loes.

mijn verhaal

Vanaf mijn 16e levensjaar kamp ik al met overgewicht.

En door de vele diëten die ik heb gevolgd is mijn gewicht omlaag en weer omhoog gegaan, het bekende jojo effect.

Uiteindelijk was ik zwaarder als ik ooit geweest was, depressief en liep ik mijzelf in de weg.

Ik voelde mij niet echt gelukkig als mens, ondanks een lieve man mijn 2 honden en een leuke baan in de zorg.

Tijdens mijn jaarlijkse ontwikkelingsgesprek sprak mijn leidinggevende haar bezorgdheid uit over mijn gewicht.

Natuurlijk had ik er zelf enorme problemen mee, en ik werd ook emotioneel toen ze haar bezorgdheid uitte.

Ze bood mij aan om eens te praten met bedrijfsmaatschappelijk werk.

Thuis heb ik hier over nagedacht, maar ik heb geen afspraak gemaakt.

Wel heb ik een abonnement op een sportschool genomen.

Daar bleef het ook bij, na 2 keer ben ik er nooit meer geweest.

De sportschool zelf was erg blij met deze sponsor maandelijks betalen en nooit op komen dagen.

Ik ging weer koolhydraatarm eten ontzegde mij weer alles en viel ongeveer 16 kilo af.

Natuurlijk stop je dan weer met koolhydraatarme voeding, vervalt weer in oude gewoonten en komt er weer 20 kilo bij.

Een aantal mensen uit mijn omgeving zijn in het obesitas traject gegaan, met uiteindelijk de gastric bypass operatie.

Wat werden ze slank, dat wilde ikzelf ook zo graag, maar dan zonder die operatie.

Ik vond dat ik zelf moest afvallen, mijn gedachten over de operatie waren niet zo positief.

Mijn gedachten waren eerst eet je het eraan en dan mag zo'n operatie het oplossen

Onkunde en onwetendheid natuurlijk van mijn zijde.

Zelf ben ik nogal ongeduldig, en als ik weer eens een poging deed om af te vallen moest het ook met donder en geweld.

Oftewel heel snel resultaat op de weegschaal, liefst per dag zie ik het gewicht naar beneden zakken.

Wederom ben ik gaan shaken en het afvallen ging goed, een snelle methode.

Maar wat hield ik mijzelf weer voor de gek.

Natuurlijk daar stop je weer mee en de kilo's kwamen er dubbel weer aan.

Uiteindelijk ben ik 2 jaar aan het nadenken geweest over het obesitas traject en heb in november 2015 de grote stap gezet om naar de huisarts te gaan.

Die afspraak was best wel een puntje hoor, mijn eigen overgewicht vond ik geen gemakkelijk gespreksonderwerp.

Zeker omdat ik mijn huisarts bijna nooit zag en hij eigenlijk een vreemde voor mij was.

Ik maakte toch een dubbele afspraak, want ik had heel veel vragen.

Het werd dan ook een lang gesprek.

Hij vertelde mij, je gezondheid is nu nog goed, maar dit blijft niet zo met je overgewicht.

Er was in de zomer van 2015 nog bloed geprikt en die waarden waren goed.

Aanleiding was dat ik liep te hijgen en puffen over de afdeling op mijn werk, en ik had het enorm benauwd.

Het was een hete zomer, en mijn hooikoorts speelde enorm op, daarbij hield ik ook veel vocht vast.

Dikke benen en voeten, met daarbij de benauwdheid baarde mij erge zorgen.

Dit waren toch signalen van hartfalen, vandaar het bloedonderzoek.

Tijdens het gesprek kwam de huisarts hier op terug, met veel overgewicht ga je dat misschien toch in de toekomst ontwikkelen evenals diabetes type 2.

Genetisch zit diabetes type 2 in de familie en zelf controleerde ik mijn bloed wel eens hierop.

Je levensverwachting is niet zo hoog Loes zei de arts als je niets aan het gewicht doet.

Zijn ervaringen met het traject en de maag verkleinende operatie waren erg positief.

Ik kreeg van de huisarts de benodigde verwijzing en toen op naar huis.

Thuis heb ik alles besproken met mijn man, deze stond achter mijn keuze en zou mij in alles steunen.

Die avond heb ik ook een mail naar mijn leidinggevende gestuurd.

Het traject en een operatie houdt verzuim in, en ik wilde graag haar goedkeuring.

Deze kreeg ik, ze stond achter mijn besluit en vond het positief dat ik mij aan wilde melden.

Daarna heb ik mij online ingeschreven voor het obesitas traject in Lelystad.

Nog net op de valreep van het nieuwe jaar kreeg ik op 22 december 2015 een uitnodiging van de obesitas kliniek.

Samen met mijn man doorliep ik de afspraken.

Als eerste een algemeen gesprek en wegen, hier kwam de teleurstelling voor mij.

Ik haalde de BMI van 40 niet.

Voor mij was de teleurstelling enorm, ik zou niet in aanmerking komen voor de operatie.

Eigenlijk hoorde ik het gesprek niet meer, twee jaar over deze enorme stap gedaan en nu was ik niet zwaar genoeg.

Nou zei ik nog dan eet ik er een aantal kilootjes bij en kom ik wel terug.

Nee hoor Loes dat hoeft echt niet werd er verteld.

We gaan kijken of er een medische oorzaak aanwezig is waardoor je wel in aanmerking kunt komen voor het traject.

Veel van het gesprek ging langs mij heen ik was behoorlijk aangeslagen.

Zo'n enorme stap en nu niet zwaar genoeg dacht ik steeds maar.

De vraag werd gesteld hoe het met slapen ging, zelf was ik stil.

Mijn man antwoorde, volgens mij slaapt ze slecht, ze snurkt enorm en stopt ook met ademenhalen.

Direct werd er een slaaponderzoek aangevraagd, ook apneu kan namelijk een indicatie zijn voor het traject.

Na dit algemene gesprek mocht ik door naar de diëtiste, daar werd ik opgemeten en ik bleek geen 1.80 m te zijn maar 1.78m.

Toen bleek dat ik net aan de BMI van 40 te halen.

Wat was ik eigenlijk blij, natuurlijk een BMI van 40 is veel te hoog, maar wat dat slaaponderzoek ook voor uitslag bracht mijn BMI is hoog genoeg voor goedkeuring van het traject.

Bij de diëtiste ging het gesprek verder over voeding.

Wat mijn eetgewoonten zijn op dat moment.

Of we veel uit eten gingen, of veel eten haalden zoals patat en chinees.

Hoe veel maaltijden op een dag.

Nou ik ben geen liefhebber van een ontbijt, nooit geweest ook in mijn leven.

Natuurlijk ken ik mijn slechte gewoonten, eten na een avonddienst.

Niet 1 koekje maar dan onbewust het hele pak.

Hier werden aantekeningen van gemaakt.

Na de diëtiste volgde een gesprek met de internist, deze vertelde over de onderzoeken en de operatie, als ik daarvoor zou kiezen.

Ook vertelde de internist over het sporttraject van 3 maanden.

Dit is om zo fit mogelijk de operatie in te gaan.

Ik had thuis veel om over na te denken, wat een zwaar traject en wat een kans kon ik krijgen als ik het zou doen.

Het nieuwe jaar breekt aan, het is 2016, op 2 januari heb ik ja gezegd tegen het traject.

Bij de aanmelding kreeg ik de vraag, wilt u het korte traject van 3 maanden, of het lange traject van een jaar.

Ik koos de 3 maanden.

In gedachten zag ik mijzelf al slank op het strand flaneren in september.

En toen was het wachten op de volgende stap, het sporten in het ziekenhuis.

Wachten duurt lang, zeker voor de toch wel tikkie ongeduldige persoon die ik ben.

Natuurlijk ging ik zelf bellen naar het ziekenhuis half januari met de vraag, wanneer kan ik starten met het sporten?

De sportgroepen moesten nog gevormd worden ik moest wachten op bericht van hun kant.

Uiteindelijk kreeg ik in februari het verlossende telefoontje dat ik per 1 maart kon starten met het sporten.

Het sporten is 3 maanden en ik verheugde mij daar heel erg op.

Nu begon het sporten pas 1 maart dus ik ging rekenen, maart, april, mei sporten het traject 3 maanden gaat het niet worden.

Inmiddels waren de wachttijden voor het gehele traject enorm aan het uitlopen.

Dit kwam omdat er nog een wachtlijst was van 2015 met mensen die nog niet geholpen waren.

Dit ligt niet aan het ziekenhuis, maar aan de zorgverzekeraars.

Deze bepalen het aantal operaties dat uitgevoerd mag worden per jaar.

Nu waren de aanmeldingen meer als dat er geopereerd mocht worden, en dan lopen de wachttijden natuurlijk op.

Elke dinsdag en donderdagavond ging ik sporten met een groep in het ziekenhuis.

Zo fijn vond ik het dat de groep hetzelfde probleem had, namelijk overgewicht.

Je voelt je geen uitzondering in een groep, en we hadden hetzelfde traject, hetzelfde doel.

Werken aan ons overgewicht en onze gezondheid.

De sportgroep was top, echt super top.

Wat hebben wij enorme lol gehad tijdens het sporten ervoor en erna.