

Annette (47) had jaren een ongezond gewicht

‘Ineens begreep ik dat ik er niks aan kon doen dat ik zo dik werd’

Lijnen, sporten, hongeren, een maagband, een gastric bypass-operatie... Annette Born probeerde alles om af te vallen. Een laatste, drastische operatie had uiteindelijk effect.

Tekst: Sanne Kloosterboer. Fotografie: Mariel Kolmschot. Visagie: Nicolette Brøndsted.



‘Ik zal een jaar of negen zijn geweest toen ik me voor het eerst realiseerde dat ik dikker was dan anderen. We moesten in de klas allemaal op de weegschaal. Met zweet in mijn handen zag ik mijn beurt tegemoet. Mijn vriendinnetjes wogen allemaal zo’n 35 kilo, ik was 38 kilo. Toen wist ik: ik ben zwaar. Toch speelde dat in die tijd verder geen rol. Het werd een probleem in de puberteit. Op mijn vijftiende werd ik voor het eerst verliefd en die jongen zei: ‘Ik vind je wel leuk, maar je bent te dik.’ Dat was voor mij het startsein om te gaan hongeren. Ik weet nog dat ik die dag afsloot met tien dropjes als afscheid van het eten. Vanaf dat moment begon ik te rommelen. Dat lukte me thuis makkelijk: ik had twee jongere broertjes naar wie alle aandacht ging. Ik stopte aardappels onder mijn bed of in servetten. Na een tijdje spuugde ik ook eten uit. Algauw woog ik nog maar 47 kilo. Een paar keer werd ik bij de school-directie geroepen en daar werd me verteld dat het afgelopen moest zijn. Mijn vader zei: ‘Houd eens op met dat stomme gedoe.’ Mijn moeder nam me mee naar de huisarts en die zei: ‘Dit is niet de bedoeling.’ Maar ik zag niet hoe dun ik was en hoe ik met mijn gezondheid speelde.

Toen ik een jaar of zestien was, werd ik, toen ik met een vriendinnetje door Amsterdam liep, benaderd door een man van een modellenbureau. Hij gaf me een kaartje en zei: ‘Ik wil graag dat je testfoto’s laat maken.’ Ik kreeg al snel opdrachten en er ging een wereld voor me open. Een wereld van mooie kleding en mooie spullen. Dat was zo’n gelukkige periode. Ik kan nog blij worden als ik eraan terugdenk. Ik was van het lelijke eendje getransformeerd in een mooie zwaan.’

Steeds drastischer lijnen

‘Na een van de modeshows ben ik out gegaan en afgevoerd naar een ziekenhuis. Een van de artsen zei tegen me: ‘Annette, als je zo doorgaat, ga je dood.’ Door de respectvolle manier waarop hij het zei, drong eindelijk tot me door wat ik aan het doen was. Ik schrok vreselijk, want ik wilde niet dood, maar ik wist ook niet hoe het verder moest. Ik was negentien en ik durfde niet te eten, want ik wilde nooit meer dik zijn. Gelukkig kreeg ik intensieve begeleiding in een groep. Langzaam leerde ik weer eten. Dat was doodeng. Over een boterham in kleine stukjes deed ik twee uur. Tegelijkertijd realiseerde ik me dat dit de stap was naar een nieuw leven. Met pijn in mijn hart heb ik afscheid genomen van het modellenwerk. Tijdens mijn studie toerisme leerde ik Arnoud kennen. Het was al snel aan en we wilden graag ►



jong ouders worden. Na het afronden van mijn studie was ik binnen een maand zwanger, wat ik een wonder vond na alles wat ik mijn lichaam had aangedaan. Mijn zwangerschap luidde een nieuwe fase in. Ik begon met 65 kilo en eindigde met 105 kilo. Ik begreep er niks van, ik deed niks raars, at normaal, maar de kilo's vlogen eraan. Ik kreeg een gezonde dochter en in eerste instantie dacht ik: met mijn gewicht komt het ook wel weer goed. Ik at bewust en ging sporten, maar wat ik ook deed, ik kreeg de kilo's er niet af. Van lieverlee ging ik steeds drastischer lijnen en dwangmatiger sporten. Ik viel wel iets af, maar zodra ik weer iets normaler ging eten, kwam ik weer aan tot honderd kilo en dat werd ook langzamerhand méér dan honderd kilo. Ik wilde zo graag afvallen, maar het lukte me gewoon niet. Ik telde punten, ging naar de Weight Watchers, hield schriftjes bij; niets hielp. Ik voelde me moedeloos en onaantrekkelijk en ik was bang voor mijn gezondheid: obesitas is een sluipmoordenaar. Toen ik alles had geprobeerd, ben ik de mogelijkheden van een maagband gaan onderzoeken. Ik praatte met mensen die die operatie hadden ondergaan, zocht informatie op internet en bezocht de Obesitas Kliniek. In 2008 was het zover: ik kreeg een maagband. Dat pakte dramatisch uit. Elke keer als ik iets probeerde te eten, moest ik overgeven. Een boterham kon ik niet eten, groente ook niet. Alleen vloeibaar eten, zoals drinkontbijt, kon de maagband passeren, maar dat gaf natuurlijk geen verzadiging. Ik viel 35 kilo af, maar na drie jaar kon ik ook niet meer drinken. Ik werkte intussen als ervaringsdeskundige bij de Obesitas Kliniek en wist dat de bovenmaag, het deel boven de maagband, vermoedelijk gekanteld was. De maagband moest acuut op non-actief worden gezet omdat ik anders binnen 24 uur uitgedroogd zou zijn."

Twee stroopwafels

"Binnen drie maanden kwam ik 38 kilo aan. Opnieuw begreep ik er niets van. Eetbuien had ik toen al nooit meer: als ik me heel erg te buiten ging, nam ik 's avonds twee stroopwafels. Ik wilde eerst niet weten dat ik aankwam, vond het zo erg. In de kliniek stonden van die professionele weegschalen. Daar ging ik stiekem een keer op staan. Toen was er geen ontkomen meer aan. Ik wist niet meer wat ik moest doen. Ik wist wél dat ik dit niet wilde: een dikke vrouw zijn. Stevig, daar zou ik voor tekenen. Arnoud had ook al vaak

‘Op mijn vijftiende werd ik verliefd en die jongen zei: ‘Ik vind je wel leuk, maar je bent te dik’”

gezegd dat hij het juist fijn vond als ik wat steviger was. Dat vond ik heel helend, maar stevig is nog iets anders dan dik. Er moest iets gebeuren. De enige optie die ik nog had was een gastric bypass-operatie. Daarbij verkleinen ze je maag tot de grootte van een kiwi en verbinden ze die aan je dikke darm. Na veel wikken en wegen ging ik in 2011 onder het mes. De operatie verliep goed en toen ik bijkwam voelde ik me euforisch. Ik dacht: ik hoef nu alleen maar af te vallen. En afvallen deed ik: ik verloor ruim vijftig kilo en ervoer weer hoe het was om een normaal postuur te hebben. Ik woog 68 kilo en voelde me fantastisch. Ik snapte bijna niet hoe ik zo slank kon zijn. Soms liep ik langs een etalage en dan moest ik gewoon teruglopen: was ik dat? Ik kon alle kleding kopen in alle winkels, ik stapte zo in en uit de auto, sjouwde als een hinde met de boodschappen en deed aan zumba. Alles ging makkelijk. Dat was echt een feestje. Maar na tweeënhalf jaar begon ik weer aan te komen. Dat is op zich normaal bij een gastric bypass-operatie: na een tijdje stabiliseert je gewicht zich. Ik dacht aanvankelijk: als dit het is, ben ik tevreden. Maar ik merkte aan mijn kleren dat ik steeds dikker werd. En toen kreeg ik last van mijn knie. Bij de orthopeed moest ik op de weegschaal en die wees 98 kilo aan. Hij zei streng: 'We kunnen uw knie opereren, maar u moet toch eerst een beetje afvallen.' Op dat moment wist ik: ik ben weer terug bij af. Ik was nog niet zo zwaar als voor de operatie, maar ik vroeg me wel af: waar is het einde? Ik had nog nooit zo normaal gegeten en was toch weer dik geworden. Ik was er doodziek van."



Genetische afwijking

"Ik stuurde de chirurg die de operatie had gedaan een mailtje met de tekst 'Help!'. Opnieuw moest ik voor de diëtiste bijhouden wat ik at. De conclusie was al snel: hier is gewoon geen winst te behalen. De chirurg stelde toen een nóg ingrijpender operatie voor: een distale gastric bypass. Daarbij wordt je dunne darm ingekort tot 1.20 meter, waardoor een groot deel van je eten onverteerd je lichaam verlaat. Tijdens de operatie stelde hij vast dat ik maar liefst tien meter dunne darm heb in plaats van de gebruikelijke vijf à zes meter. Hij had nog nooit zoiets gezien. Vermoedelijk is het een zeldzame genetische afwijking die verklaart waarom ik steeds zo dik werd: omdat mijn dunne darm zo lang is, werd door mijn lichaam alles uit mijn eten gehaald wat erin zat. Toen hij me na de operatie vertelde dat ik zo'n lange darm had moest ik zo huilen. Al dat gesport, gelijn en geworstel met mijn gewicht... Ineens begreep ik dat ik er niks aan kon doen dat het allemaal niet werkte. De operatie was voor mij de laatste redding, maar ik betaal een hoge prijs. Na een distale gastric

bypass heb je altijd diarree en je ontlasting is niet goed verteerd, dus ook een beetje vettig. Het eerste halfjaar moest ik zo'n 25 keer per dag naar de wc. Ongelukjes waren aan de orde van de dag. Na verloop van tijd normaliseerde zich dat gelukkig. Ik wist toen inmiddels wat ik kon eten en kon het eten ook beter timen, mijn leven erop inrichten. Ik heb nog altijd een tas bij me met luierdoekjes en schone kleren, maar ongelukjes heb ik nauwelijks meer. Verder moet ik de rest van mijn leven speciale voedingssupplementen slikken. En elke drie maanden moet ik op controle komen bij de internist om te kijken of ik geen tekorten heb."

Het idee van perfectie

"Het eerste jaar viel ik af tot zo'n 78 kilo. Daar was ik heel blij mee. Intussen is mijn gewicht gestabiliseerd rond de tachtig kilo. Voor mij heeft deze operatie gebracht waarop ik hoopte. Ik kan met mate meedoen met feestjes en kerst. Doordeweeks eten we normaal en dan neem ik ook heus weleens een koekje bij de koffie, en in het weekend nemen we iets lekkers. Als je mij in een restaurant zou zien eten, zou je geen idee hebben van mijn geschiedenis. Op 31 december 2018 heb ik mijn laatste operatie ondergaan, een fleur-de-lis-buikwandcorrectie. Mijn buik hing na het afvallen tot op mijn bovenbenen en mensen vroegen voortdurend of ik zwanger was. Ik had bovendien ernstige smetplekken en ontstekingen. De operatie was zwaar, met een lange en heftige herstelperiode, maar uiteindelijk was het de kers op de taart. Daarmee kon ik een periode afsluiten. Ik ben nu goed zoals ik ben. Als ik voor de spiegel sta, ben ik trots op mijn lichaam en op wat het allemaal heeft doorstaan. Mijn lichaam is zo op de proef gesteld, ik vind het een wonder dat het zo sterk is. Ik denk dat ik de kracht en weerbaarheid van mijn lijf door alles wat er gebeurd is extra waardeer. Ik heb ook afscheid genomen van het idee van perfectie. Als ik lees hoe ontevreden vrouwen soms zijn over een maat 44, denk ik: dat is de gemiddelde Nederlandse vrouw. Wie bepaalt dat alleen mager mooi is? Ik zou tegen alle vrouwen willen zeggen: laten we het idee van wat goed is wat ruimer nemen en wat trotser zijn op onze lichamen en wat die allemaal kunnen. Wees alsjeblieft blij met je lijf en dat het elke dag maar weer doet. Ik moest er 47 voor worden om dat te ervaren." ■