

Annette Born: 'Van dik naar dun' Mijn leven voor en na een maagverkleining. Uitgeverij Just Publishers, 2014. ISBN 9789089752932 (Eetproblemen/Obesitas/ED/1) Zie ook: www.justpublishers.nl

Soort boek/Ziekte/stijl:

Derde boek van Annette Born waarin zij beschrijft hoe zij een vrouw met obesitas werd, wat daaraan voorafging, wat ze allemaal probeerde om ervan af te komen en hoe uiteindelijk een maagverkleining hielp, na 25 jaren van getob, lijnen, diëten, een maagband. Ze benadrukt daarbij dat dat samen moet gaan met een mentaliteitsverandering en een ander eetpatroon: 'de gastric bypass in mijn lijf, en de nieuwe levensstijl in mijn hoofd' (pag.141). Maar het heeft haar geholpen: ook in 2014 is zij op nog steeds gewicht.

Boek van 240 pagina's met een nawoord en als bijlagen een interview met de schrijfster, de Belgische Dr. Dillemans die meer dan 10.000 succesvolle bariatrische (gericht op gewichtsafname) ingrepen deed, criteria voor een gpb (gastric-gypass) en enige nuttige adressen.

Over de schrijfster:

Annette Born (1971) is getrouwd en heeft een dochter. Zij worstelde van jongs af aan met haar gewicht. Als tiener leed zij aan anorexia. Op haar 40e heeft zij zoveel last van overgewicht, dat zij een maagband laat aanbrengen. Dat lijkt te werken, maar er kwamen complicaties, en de maagband werd verwijderd. Binnen drie maanden was ze weer enorm veel aangekomen.

Na het doorlopen van het nazorgprogramma van de Nederlandse Obesitas Kliniek in Hilversum werd Annette er zorgcoördinator. Ze begeleidde er honderden patiënten voor en na een maagverkleiningsoperatie. Ze startte haar eigen advies/coaching praktijk in Zeist en schreef haar eerste boek in 2010. In 2012 ondergaat zij een gastric bypassoperatie. In één jaar valt ze 45 kilo af. Annette is nog steeds op gewicht. Zie ook www.annetteborncoaching.nl

Van dezelfde auteur: 'Help! Ik wil een maagband' (2010) en 'Uitgelijnd' Leven met een gastric bypass' (2013)

Korte bespreking:

Annette van den Born beschrijft hoe ze van een stevig kind, een te dikke tiener werd, ging lijnen en anorexia kreeg. Het lukte haar om de anorexia onder controle te krijgen, maar toen ze als studente werkte in de horeca en later- voor haar werk ook, kwam ze weer aan, werd weer te dik.

Weer later, toen ze zwanger werd, kwam ze nog meer aan. Na de geboorte van haar dochtertje woog ze dik boven de honderd kilo en was een 'Morbide Obese' geworden.

Annette licht toe hoe ze zich als Obese voelde, hoe ze gruwde van haar lichaam, wat dat met haar deed, hoe er naar haar gekeken werd. Ze schaamde zich, maar geen enkel dieet of afslankprogramma hielp haar. Ook de maagband die ze liet zetten hielp uiteindelijk niet. Ze beschrijft welke problemen deze opleverde en waarom de maagband eruit moest. Daarna vlogen de kilo's er weer aan. Op haar 40ste verjaardag woog Annette

Born 123 kg.

Ten einde raad besloot ze te gaan voor een gastric bypass, een operatie waarbij de maag verkleind wordt. Deze moet samengaan met een mentaliteitsverandering en een ander eetpatroon. Annette van den Born beschrijft hoezeer ze tegen deze operatie opzag, wat nadelen zijn en waar je voor moet oppassen. Toch koos ze voor dit laatste redmiddel en dat heeft haar goed geholpen. Momenteel coacht en begeleidt ze als voedingscoach en ervaringsdeskundige obese mensen.

Wat viel op:

- Hoe eerlijk Annette van den Born is over de afschuw die ze voor haar lijf had.
- Hoe ze 25 jaar lang vergeefs probeerde om op gewicht te komen, tenslotte ook met een maagband en later als laatste redmiddel de gastric bypass.
- Hoe ze toelicht dat alleen een gastric bypass laten doen niet voldoende is, dat er een mentaliteitsverandering bij hoort omdat je anders terug valt. Het is haar tot nu toe gelukt dat niet te doen.
- Hoe Annette van de Born aan het eind van het boek enige vooroordelen ten aanzien van obese mensen op de hak neemt.

Citaten:

Pag.79: 'Eigenlijk ben ik altijd bang. Ik ben bang voor het zwembad. Ik ben bang voor de spiegel. Ik ben bang voor de grote vakantie. Ik ben bang voor Arnoud. Bang om hem te verliezen aan een slanke vrouw. Ik ga niet met het opebaar vervoer omdat ik de bus of de trein niet in durf te stappen. Bang dat mensen kijken. Bang dat ik teveel ruimte inneem. (...)'

Pag. 88: "Vertel maar wat je ziet.'

Ik kijk naar het scherpje van het fototoestel, ik zie een heel dikke vrouw staan. Een verdrietige vrouw. Een gefrustreerde vrouw. Een ontevreden vrouw. Ik zie vet, nog veel mee vet. Ik zie die onderbroek die bijna tot onder mijn oksels komt.(...) ' Met dit beeld, met dit lijf, met deze vrouw wil ik niet leven.' Het is duidelijk, ik heb geen keuze. ' Dank je wel. Morgen gaat het gebeuren. Ik ga voor de maagband."

Pag.202: 'Trucjes zijn er niet. De werkelijkheid is dat je zelf hard aan de slag moet om je levensstijl voorgoed te veranderen. Doe je dat niet, dan val je in de eerste periode beslist af, om later weer aan te komen. Je kunt je lichaam laten wennen aan vetten en suikers. Je kunt de maag langzaam oprekken door grotere porties te eten, want een maag is een spier en die kan groter. Een kilo of 60 afvallen na een operatie is heel goed mogelijk. Na verloop van tijd 45 kilo aankomen ook.'

Pag.207: 'De reacties van de buitenwereld hakken erin.

'Je was ook wel héél dik. Je zag er ook niet uit.' (...)

BLABLABLABLABLABLABLABLA

En dan het tegenovergestelde: 'Wat zie jij er goed uit! Je lijkt wel vijftien jaar jonger! Zeker genoeg aandacht, he?(...)' En ondanks die uitersten ben ik nog steeds wie ik ben.'

Recensies/Extra:

http://www.youtube.com/watch?v=JG_kTDurmSo

<http://luchtigewereld.blogspot.nl/2014/03/van-dik-naar-dun-annette-born.html>

Jeannet van der Deijl: 'Toen ik las dat Annette Born een nieuw boek uitbracht heb ik me gelijk op de wachtlijst laten zetten. Ik heb haar vorige boek 'Uitgelijnd' gelezen vlak nadat ik met had aangemeld voor een Gastric Bypass en dat was heel informatief. Het beschrijft haar eigen ervaringen met de gastric bypass operatie. Het is dus geen klinisch verhaal van een arts of diëtiste, maar door iemand met de zelfde ervaring met overgewicht als ik. Ze is ervaringsdeskundige en dat geeft een feest van herkenning. Ze wind er geen doekjes om, maar tegelijkertijd beschrijft ze alles met respect en begrip. (...)'