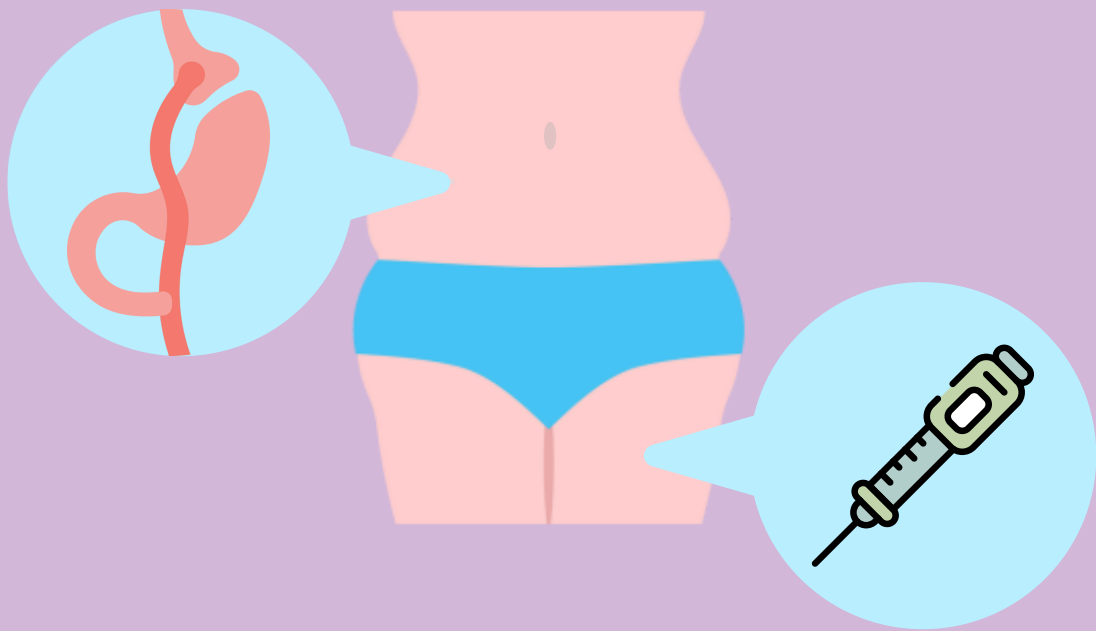


Wat als minder eten
niet genoeg is?



dokter
tamara

E-book Wat als minder eten niet genoeg is?

Wat goed dat je dit e-book erbij pakt. Misschien sta je op het punt om te starten met GLP-1 medicatie. Of je hebt net een gastric bypass gehad en alles is nog nieuw. Misschien gebruik je al een tijdje medicatie of heb je jaren geleden een operatie gehad en wil je je leefstijl weer aanscherpen. Of misschien lees je dit e-book voor iemand die je dierbaar is, omdat je wilt begrijpen wat zij doormaken en hoe je hen kunt ondersteunen. Hoe dan ook: welkom!

Want dit pad, van gewichtsverandering met medische ondersteuning, is geen simpele rechte lijn. Het is geen quick fix of kant-en-klaar plan. Het raakt iets veel diepers dan alleen je gewicht. Je relatie met eten. Je vertrouwen in je lichaam. Je gevoel van controle. En soms ook: oude pijn, teleurstelling of schaamte. Dat mag er allemaal zijn. Daarom is dit e-book geen strak dieetplan, geen lijstje met 'moetjes' en al helemaal geen oordeel. Wat je hier wél vindt, is herkenning. Eerlijke uitleg. En praktische handvatten waarmee je vandaag al kleine stappen kunt zetten, op een manier die past bij jouw leven, jouw energie en jouw tempo.

Als huisarts zie ik dagelijks wat dit traject met mensen doet. Wat er speelt vóór het besluit om met GLP-1 of GBP te beginnen, én wat er daarna gebeurt. Want ook ná de start blijven er vragen, zorgen, twijfels. En dat is normaal. Je hoeft het niet allemaal te weten. Je hoeft het niet perfect te doen. Je mag zoeken, oefenen, vallen en weer opstaan. Je mag mild zijn voor jezelf. Je mag opnieuw beginnen, elke dag weer.

Of je dit nu voor jezelf leest, of voor iemand die je wilt helpen: je hoeft het niet alleen te doen. Je mag dit op jouw manier doen. En stap voor stap ga je merken: er komt ruimte. Voor rust. Voor vertrouwen. Voor gezondheid. Laten we beginnen.

Liefs,

Tamara



Inhoud

Leefstijl is en blijft de basis	pagina 3
Hoe GLP-1 en gastric bypass werken	pagina 4
Minder trek: kans én risico	pagina 5
Wat je lichaam wél nodig heeft	pagina 6
De mentale kant van veranderen	pagina 7
Wat kan je vandaag al doen?	pagina 8



Leefstijl is en blijft de basis

Je hebt misschien GLP-1 voorgeschreven gekregen, of je hebt een maagverkleining ondergaan. En dat kan helpen – enorm zelfs. Maar als huisarts zie ik elke week weer dat deze trajecten geen quick fix zijn. Geen wondermiddel. Geen eindpunt.

Zonder verandering in leefstijl zie je vaak hetzelfde patroon: je valt af, maar daarna loop je vast. Want je omgeving is hetzelfde. Je stress is hetzelfde. Je relatie met eten is misschien zelfs ingewikkelder geworden. Dáárom is leefstijl geen 'optionele toevoeging'. Het is je fundament.

In het Online Leefstijlprogramma werken we met zes leefstijlpijlers:

1. Voeding – soms minder, maar vooral voedzamer
2. Beweging – spieren opbouwen en behouden
3. Slaap – voor herstel en hormonale balans
4. Ontspanning – omgaan met stress
5. Verbinding – je hoeft het niet alleen te doen
6. Zingeving – weten waarvoor je het doet

Deze pijlers versterken elkaar. Ze maken het verschil tussen tijdelijk resultaat en blijvende verandering. En het mooie is: je kunt er vandaag al mee beginnen, stap voor stap, op jouw manier.



Hoe GLP-1 en gastric bypass werken

GLP-1 en een gastric bypass (GBP) lijken verschillend, maar ze hebben hetzelfde doel: minder trek en daardoor makkelijker afvallen.

GLP-1 is een hormoon dat je lichaam zelf aanmaakt als je eet. Het zorgt ervoor dat je sneller vol zit en je bloedsuiker stabiel blijft. Medicijnen zoals semaglutide bootsen dit na, waardoor je eetlust afneemt. Het resultaat: vaak gewichtsverlies en meer rust in je hoofd. Stop je met de medicatie, dan verdwijnt dit effect meestal weer.

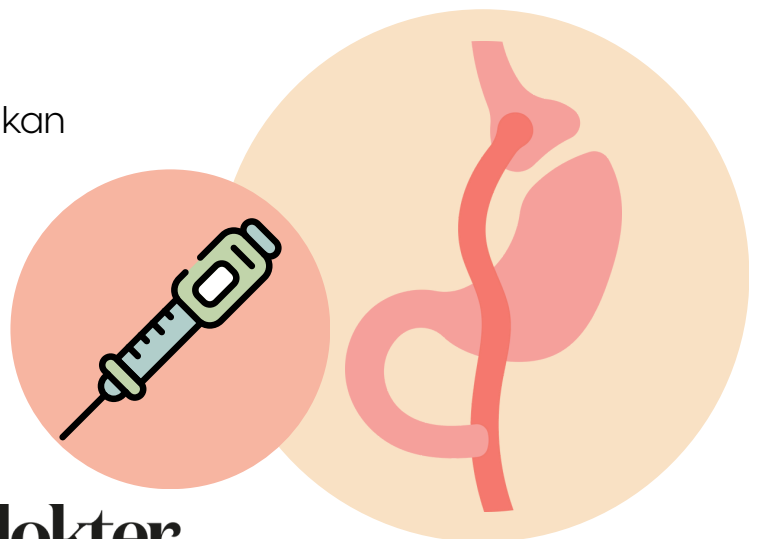
Een **gastric bypass** is blijvend. Je maag wordt kleiner gemaakt en je dunne darm deels omgeleid. Daardoor kun je minder eten en neemt je lichaam minder voedingsstoffen op. Veel mensen merken direct minder honger, maar moeten wel levenslang supplementen slikken en hun eetpatroon aanpassen.

Overeenkomsten en verschillen

- Beide verminderen honger en maken afvallen mogelijk.
- GLP-1 is tijdelijk, GBP is blijvend.
- Na GBP is de kans op tekorten veel groter.

Welke methode je ook hebt gekozen: leefstijl blijft de basis. Zonder gezonde voeding, beweging, slaap en ontspanning blijft het effect tijdelijk. Zie jouw keuze voor GLP-1 of GBP dus niet als eindpunt, maar als hulpmiddel om je leefstijl vol te houden.

En vergeet niet: je doet het niet alleen. Een arts, diëtist of coach kan je helpen begrijpen wat er gebeurt in je lichaam en hoe je de veranderingen kunt opvangen.



Minder trek: kans én risico

Een van de grootste voordelen van GLP-1 of een gastric bypass is dat je minder trek hebt. Dat geeft rust, misschien voel je het al. Geen constante drang naar eten, geen eindeloze strijd met snaaibuien. Voor veel mensen voelt dat als een opluchting en een nieuwe start.

Maar minder trek brengt ook **risico's** met zich mee. Want je lichaam heeft nog steeds behoefte aan belangrijke bouwstoffen zoals eiwitten, vezels, gezonde vetten, vitamines en mineralen. En juist omdat je minder eet, loop je sneller kans op tekorten.

De signalen komen vaak langzaam: vermoeidheid, haaruitval, broze nagels of spierverlies. Soms merk je het pas na maanden. Daarom is bewust eten belangrijk.

Tips om tekorten te voorkomen, nu en later:

- Kies voor kwaliteit boven kwantiteit: voedzame maaltijden i.p.v. lege calorieën.
- Zorg dat er altijd een eiwitbron op je bord ligt.
- Voeg vezels toe uit groente, fruit en volkoren producten.
- Gebruik gezonde vetten zoals uit noten, avocado en olijfolie.

Kortom: minder trek is een kans om af te vallen, maar alleen als je bewust kiest voor voeding die je voedt. Elke hap telt.

Wat je lichaam wél nodig heeft

Afvallen gaat vaak als vanzelf met GLP-1 of een gastric bypass. Toch vraagt gezond blijven meer dan alleen maar minder eten. Je lichaam heeft voedingsstoffen nodig, ook als je porties kleiner worden.

Focus dus op wat belangrijk is:

- Eiwit: essentieel voor spierbehoud en herstel.

Richtlijn: 1,2–1,5 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag.

- Gezonde vetten: belangrijk voor verzadiging en bloedvaten.

Kies regelmatig voor olijfolie, noten, avocado en vette vis.

- Vezels: ondersteunen je darmen en houden je bloedsuiker stabiel.

Denk aan volkorenproducten, verschillende groentesoorten en fruit.

- Supplementen: na een gastric bypass zijn deze levenslang nodig

Multivitamine, B12, ijzer, calcium, vitamine D worden dan voorgeschreven.

Ook bij GLP-1 kan aanvulling zinvol zijn.

Let altijd goed op signalen als vermoeidheid, duizeligheid of haaruitval. Ze kunnen wijzen op tekorten. Wacht niet af, maar bespreek dit met je arts of diëtist.

Onthoud: voeding is geen bijzaak, maar belangrijke zelfzorg. Jij verdient een lichaam dat goed gevoed is. **Juist** met kleinere porties.



De mentale kant van veranderen

Gewichtsverlies draait vaak niet alleen om kilo's, maar ook om wat je vanbinnen voelt. Veel mensen ervaren opluchting: eindelijk lukt het. Je voelt trots omdat je resultaat ziet, misschien ook dankbaarheid dat er een hulpmiddel bestaat. Maar er zijn ook andere gevoelens die minder vaak besproken worden. Schaamte, omdat het zonder medicatie of operatie niet lukte. Onzekerheid over je veranderende lichaam. Of de angst om terug te vallen.

Dit is normaal. Het laat zien dat afvallen veel meer is dan een lichamelijk proces. Eten is emotie. En je zelfbeeld verandert niet in één keer mee met je gewicht. Daar mag je mild naar kijken.

Hoe ga je hiermee om?

- Wees mild voor jezelf. Jij hebt gekozen voor verandering. Dat is moedig.
- Vier kleine doelen die behaald zijn. Zet kleine stapjes: een extra wandeling in de week, elke maaltijd wat eiwitten, een betere nachtrust. Het hoeft niet perfect.
- Zoek steun. Een coach, psycholoog of lotgenotengroep kan helpen patronen te doorbreken.
- Kijk breder dan alleen de weegschaal. Gezondheid is ook energie, veerkracht en hoe je je voelt in je dagelijks leven.

Onthoud dat mentale gezondheid net zo belangrijk is als fysieke gezondheid. Je mag worstelen en tegelijk trots zijn. Het is geen teken van zwakte dat je hulp nodig had; het is een teken van kracht dat je voor jezelf koos!

De grootste verandering is vaak niet je gewicht, maar hoe je leert om met mildheid en vertrouwen naar jezelf te kijken.

Wat je vandaag al kunt doen

Veranderen voelt vaak groot. Je ziet na het lezen misschien een berg van "moetjes": anders eten, supplementen, bewegen, beter slapen. En dat kan overweldigend zijn. Het goede nieuws? Je hoeft niet alles tegelijk. Sterker nog: kleine stappen zijn juist het geheim van blijvende verandering.

Elke keer dat jij iets kiest dat goed voor je is, hoe klein ook, train je je brein in een nieuwe richting. En hoe vaker je dat doet, hoe makkelijker het wordt. Succeservaringen stapelen zich op en geven vertrouwen: hé, dit lukt me gewoon.

Kleine stappen die je vandaag kunt zetten:

- Drink een extra glas water of kruidenthee.
- Zet eiwit centraal bij één maaltijd (bijvoorbeeld yoghurt met noten of een gekookt ei).
- Maak een korte wandeling, al is het maar 5 minuten.
- Adem drie keer diep in en uit voor je aan tafel gaat.
- Schrijf in één zin op: "waarom doe ik dit?"

Waarom werkt dit?

Je brein houdt niet van grote sprongen. Grote plannen vragen veel wilskracht en mislukken vaak als het leven druk of chaotisch is. Kleine acties daarentegen zijn haalbaar. En elke keer dat je iets doet, al is het klein, bouw je vertrouwen op.

Vandaag al kun je laten zien: ik zorg voor mezelf. Niet morgen, niet pas als ik mijn doelgewicht heb bereikt, maar hier en nu.

Notities

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small gaps between them. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Online cursus GLP-1 & GBP

Vind je veel herkenning in dit e-book? In mijn Online Leefstijlprogramma gaan wij dieper in op de zes pijlers van gezonde leefstijl. Gebruik jij GLP-1 of heb je een maagverkleining ondergaan? Voor jou hebben wij de cursus "Gewichtsbegeleiding met GLP-1 & GBP" hieraan toegevoegd.

Je krijgt niet alleen uitleg over hoe GLP-1 en een gastric bypass werken, maar ook praktische handvatten om je leefstijl blijvend te verbeteren. Denk aan voeding, beweging, slaap, ontspanning en de mentale kant van veranderen.

In de cursus – ontwikkeld met mijn team – leer je in overzichtelijke videolessen stap voor stap hoe jij grip houdt op je leefstijl, hoe je tekorten voorkomt en hoe je met vertrouwen je traject vervolgt.

En belangrijk:

Je moet helemaal niets!

Je hebt een jaar lang toegang tot alle lessen. Zo kun je het programma volgen op jouw tempo, op momenten die voor jou goed voelen.

Je vindt al mijn cursussen op mijn website:

www.doktertamara.nl



@doktertamara