

LIPOEDEEM, EN WAT NU?



Een zachte eerste
routekaart voor de
periode na je diagnose

Fijn dat je er bent 🧡

Als je deze minigids hebt gelezen, hoop ik dat je één ding meeneemt:

Je hoeft dit niet allemaal alleen uit te zoeken.

De diagnose lipoedeem kan voelen alsof er ineens een heel nieuw hoofdstuk in je leven begint.



Een hoofdstuk waarvoor niemand je echt heeft voorbereid. Er zijn vaak veel meningen, veel adviezen en minstens zoveel onzekerheden.

Maar er is ook iets anders mogelijk.

Meer rust.

Meer vertrouwen.

Meer verbinding met jezelf.

Niet door nóg harder je best te doen. Niet door jezelf voortdurend te verbeteren. Maar door te leren samenwerken met je lichaam in plaats van ertegen te vechten.

Dat is geen rechte weg. Er zullen dagen zijn waarop het gemakkelijker gaat en dagen waarop je liever je compressiekousen symbolisch uit het raam wilt gooien. En eerlijk? Ook dat hoort erbij.

Probeer jezelf eraan te herinneren dat kleine stappen óók stappen zijn.

Een voedzame maaltijd.

Een wandeling.

Een moment waarop je vriendelijker tegen jezelf praat.

Een keuze die voortkomt uit zorg in plaats van kritiek.

Je hebt de diagnose lipoedeem gekregen. En nu?

Misschien voelde de diagnose als een opluchting.

"Zie je wel, ik stelde me niet aan."

"Er is een verklaring voor waarom mijn lichaam anders reageert."

Maar misschien kwamen er ook meteen allerlei nieuwe vragen.

"Wat moet ik nu doen?"

"Kan ik nog iets betekenen voor mijn lichaam?"

"Heeft gezond eten eigenlijk nog wel zin?"

Veel vrouwen vertellen me dat ze na de diagnose met een foldertje, een paar goedbedoelde opmerkingen en vooral heel veel onzekerheid naar huis gaan.

Alsof je een ingewikkeld IKEA-pakket krijgt zonder handleiding. Met één klein verschil: dit gaat niet over een boekenkast. Dit gaat over jouw lichaam.

Deze minigids helpt je op weg. Niet om alles meteen perfect te doen, maar om stap voor stap meer grip, rust en vertrouwen te krijgen.



1

Geef jezelf toestemming om te voelen wat je voelt

Een diagnose krijgen doet iets met je.

Sommige vrouwen voelen opluchting. Anderen voelen verdriet. Of boosheid. Of angst voor de toekomst. Vaak is het een combinatie van alles tegelijk.

Dat is heel normaal.

Misschien denk je terug aan alle diëten die je hebt gevolgd. Aan opmerkingen die je hebt gekregen. Aan momenten waarop je jezelf afvroeg waarom jouw benen of armen anders reageerden dan die van anderen.

Probeer jezelf niet te vertellen dat je "dankbaar moet zijn dat je eindelijk weet wat het is".

Je hoeft niets te voelen wat je niet voelt.

Wat kan helpen?

- Praat erover met iemand die je vertrouwt.
- Schrijf op wat er door je heen gaat.
- Gun jezelf tijd. Je hoeft niet binnen een week een lipoedeem-expert te worden.



Onthoud: een diagnose verandert niet wie jij bent. Het geeft alleen woorden aan iets wat er al was.

2

Stop met de zoektocht naar het perfecte dieet

Veel vrouwen met lipoedeem hebben een indrukwekkend cv opgebouwd op dieetgebied.

Koolhydraatarm? Geprobeerd.

Intermittent fasting? Gedaan.

Suikervrij? Uiteraard.

Die ene detox met bleekselderijsap om zes uur 's ochtends? Misschien zelfs die.

En toch bleef vaak het gevoel bestaan: "Waarom werkt het bij anderen wel en bij mij niet?"

Lipoedeem vraagt om een andere benadering.

Dat betekent niet dat voeding er niet toe doet. Integendeel. Voeding kan een belangrijke rol spelen in hoe je je voelt, hoeveel energie je hebt en hoe je jouw lichaam ondersteunt.

Maar ondersteuning is iets anders dan bestraffing.

Richt je liever op:

- regelmatige maaltijden;
- voldoende eiwitten;
- veel variatie;
- voldoende vezels;
- voldoende drinken;
- eten met aandacht en zonder voortdurende schuldgevoelens.



Vraag jezelf eens af:

"Zou ik deze keuze ook maken als ik mijn lichaam wilde verzorgen in plaats van corrigeren?"

Dat is vaak een heel ander vertrekpunt.

3

Leer de taal van jouw lichaam opnieuw verstaan

Veel vrouwen met lipoeedeem zijn het contact met hun lichaam een beetje kwijtgeraakt.

En dat is begrijpelijk.

Als je jarenlang hebt gehoord dat je harder moet sporten, minder moet eten of simpelweg meer discipline moet hebben, leer je vaak om je eigen signalen te wantrouwen.

Terwijl jouw lichaam voortdurend informatie geeft.

Misschien merk je dat je energie in de middag inzakt.

Of dat bepaalde vormen van beweging je juist goed doen.

Of dat stress invloed heeft op hoe je je voelt.

Het lichaam fluistert vaak eerst. Pas als we niet luisteren, gaat het harder praten.

Een eenvoudige oefening:

Sta drie keer per dag even stil en vraag jezelf af:

- Hoe voel ik me lichamelijk?
- Hoe voel ik me emotioneel?
- Wat heb ik op dit moment nodig?

Soms is dat beweging.

Soms rust.

Soms een voedzame lunch.



En soms gewoon een kop thee en vijf minuten even helemaal niets.

4

Bouw een gereedschapskist in plaats van een gevechtsplan

Na de diagnose ontstaat soms de neiging om alles tegelijk aan te pakken.

👉 Compressiekousen.

👉 Sportschema.

👉 Supplementen.

👉 Voedingsplan.

👉 Nieuwe agenda.

👉 Nieuwe jij.



Maar verandering werkt meestal niet zo.

Je hoeft niet van de ene op de andere dag de CEO van jouw lipoedeemmanagement te worden.

Kleine stappen zijn niet minder waardevol. Sterker nog: ze zijn vaak duurzamer. Denk aan:

- 🍃 dagelijks een korte wandeling;
- 🍃 een voedzaam ontbijt toevoegen;
- 🍃 een moment van ontspanning inbouwen;
- 🍃 hulp vragen wanneer je vastloopt;
- 🍃 informatie verzamelen uit betrouwbare bronnen.

Niet omdat je alles perfect moet doen.

Maar omdat iedere kleine stap een stem uitbrengt voor goed voor jezelf zorgen.

5

Vergeet jezelf niet in het hele verhaal

Lipoedeem gaat niet alleen over benen, armen of voeding.

Het raakt vaak ook aan zelfvertrouwen, vrouwelijkheid, schaamte en hoe je naar jezelf kijkt.

Juist daarom verdient ook dat deel aandacht.

Je bent niet alleen een lichaam dat "gerepareerd" moet worden.

Je bent een mens met dromen, relaties, talenten, humor en verlangens.

Je bent zoveel meer dan een diagnose.

Misschien is de belangrijkste vraag daarom niet: "Hoe krijg ik mijn lichaam weer gefixed?"

Maar: "Hoe kan ik vandaag goed zorgen voor het lichaam dat mij al die jaren heeft gedragen?"

Dat vraagt oefening.

Compassie.

En soms begeleiding.



Tot slot: je hoeft dit niet alleen te doen



Als diëtist zie ik dagelijks vrouwen die ontzettend hun best doen, maar vooral nóg harder voor zichzelf worden.

Terwijl juist zachtheid, kennis en praktische handvatten vaak veel meer ruimte geven.

Binnen mijn Lichaamskompas-traject begeleid ik vrouwen met lipoedeem om opnieuw vertrouwen te krijgen in hun lichaam. We kijken niet alleen naar voeding, maar ook naar lichaamsbeeld, zelfcompassie en hoe je keuzes maakt die écht bij jou passen.

Niet vanuit strengere regels.

Niet vanuit "je moet gewoon..."

Maar vanuit de vraag:

Wat heeft jouw lichaam nodig om zo goed mogelijk tot bloei te komen?

Want ook met lipoedeem kun je richting vinden.

Misschien niet met een perfecte landkaart.

Maar wel met een kompas dat steeds betrouwbaarder wordt.

En dat kompas draag je, stap voor stap, al in jezelf. 🧡

Wil je meer ondersteuning?

Op mijn social media deel ik regelmatig praktische tips, inzichten over voeding bij lipoedeem, informatie over lichaamsbeeld en vooral een flinke dosis herkenning. Zodat je weet dat je niet de enige bent die soms worstelt met alle adviezen en verwachtingen.

 Volg me op Instagram of facebook: @de-lipoedeem_gamechaner :

 Daar vind je onder andere:

- praktische voedingsadviezen;
- mythes en feiten over lipoedeem;
- oefeningen rondom zelfcompassie;
- inspiratie voor meer lichaamsvertrouwen;
- een kijkje achter de schermen in mijn praktijk.

