

Radnai Mihály

Műtét időpontja: 2011. 11.

Tizenöt éve tartó cukorbetegség után jutottam el Mohos doktorhoz. Napi inzulin adagom 160 egység volt, kínlódtam vérnyomással és a magas testsúllyal, ami 110 kg felett volt és nagyon rosszul éreztem magamat a bőrömben.

Életem második legjobb döntését (az első a feleségem volt) hoztam meg 2011 októberében, amikor felvállaltam a műtétet, és az előzetes vizsgálatok után kés alá, akarom mondani laparoszkop alá feküdtem. Néhány napos minimális sebfájdalom után elkezdődött új életem. Nem foglalkoztam cukor diétával, ettem, ittam ami tetszett és annyit amennyit bírtam. Tulajdonképp itt van a kutya elásva, mert mennyiségileg (ha már „ámokfutást rendeztem”) akkor kb. egy nagycsoportos óvodással versenyezhettem volna, de azt a mennyiséget az óvadás háromszor gyorsabban ette volna meg. Fél zsemle, 1 szelet párizsi, délben egy üres csésze leves vagy az ember észre sem veszi, hogy kihagyott egy, két étkezést. Az üres csésze levest „gyorsan” megittam, mert csak kétszer kellett visszamelegíteni. A mennyiségeket könnyű megszokni, az étkezés ütemét nehezebb. Az én korábbi „falatkáim” mellett a fél zsemle 20 perc alatti futamideje igencsak lassú, ezért a gyors étkezés miatt gyakran vannak „telítettségi „érzéseim. Ebben az esetben ez nem túl jó, mert a telítettség rögtön a torokban jelentkezik és hát annak majdnem egyenes következménye az öklendezés.

A fenti sorokból azt hiszem kitűnik, hogy a nagy traktáknak vége, a pálinkát már nem bírom és sörből is – ha jó formát futok - fél üveg fogy el, de a vége már melegen.

N E M B Á N T A M M E G ! Mára az inzulin 22 egységre csökkent és ha tartanám a diabétes diétát már rég elfelejttem volna azt is. 88 kiló vagyok és fogyok kényelmesen tovább. Vérnyomás csökkentőből a korábbi 3 helyett napi egy pirulát szedek. A doki azt mondta, hogy valahol 25-ös tömegindex körül megállok ez nálam kb 75 kiló körül lesz. Kondizok, mert az izmok fogynak elsőként.

Végezetül essen szó a „problémákról”. 59 éves vagyok, és mára minden ruha esik le rólam. Teljes ruhatár csere kell és gondoltam, hogy koromtól eltérő „ vadiúj fillingt „ kitalálok magamnak, így ötlet szintjén felmerült pl. bőr – szegecs - metálós stílus is, és hogy teljes legyen a kép, legfeljebb veszek magam alá egy choppert. Ám ekkor egy rokon nagyon helyre tett, mert azt találta mondani, hogy „egy ötvenkilós pali nem mutat jól egy chopperen”. Most fő fejem, mert a ruhatár csere azért egyre aktuálisabb.

Amennyiben a fenti sorok az utóéletről nem elegendőek, hívhat bárki a 30-241-52-24-es telefonon és beszélgethetünk.

2012 március Idusa

Radnai Mihály