

# DUNNE DEN, **DIKKE** DEN?

*Als je maar gezond bent*

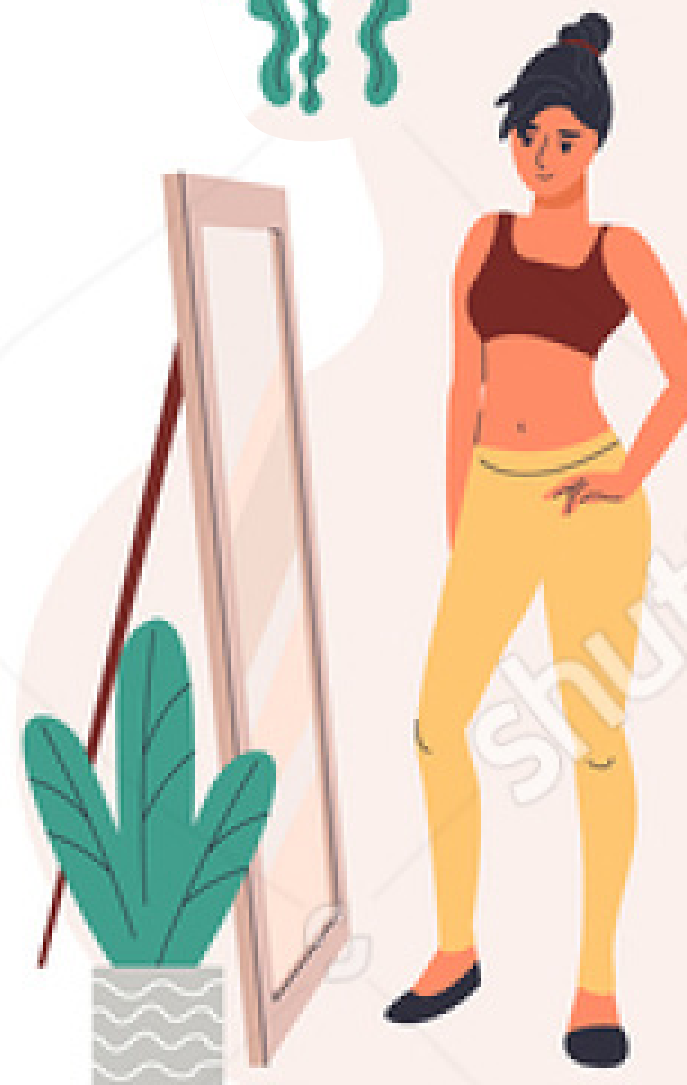
Sommige mensen zijn en blijven altijd een slanke den. Anderen jojoën door de jaren heen van slanke hoogtes naar dikke dalen. Redacteur Juliëtte schommelt daar een beetje omheen met een BMI van 24 tot 27, al vaart haar zelfbeeld meestal een eigen koers.



Al vanaf mijn geboorte ben ik dol op lekker eten en heb ik een intense hekel aan elke vorm van sport. Als het aan mij had gelegen, had ik me de rest van mijn leven lekker zittend in een wandelwagen laten voortduwen, snoepjes aannemend van iedere voorbijganger. Mijn fysiek ziet u samengevat in onderstaande tabel:

**UW REDACTEUR SAMENGEVAT:**  
**GEBOREN:** 8 MEI 1964  
**GEWICHT:** ± 68 KILO  
**LENGTE:** 1,65 METER  
**BMI:** 25  
**CUPMAAT:** 75 GG / **VANAF 2016:** 80C  
**CONFECTIEMAAT:** 42

U ziet: ik ben 56 jaar oud en mijn sterrenbeeld is Stier (levensgenieter, lekkerbek, nooit hollen, veel stilstaan – maar nog liever zitten dus). Nou schijnt zitten sinds kort het nieuwe roken te zijn, maar dat is onzin. Zolang we in staat zijn soepel uit een stoel op te staan, kunnen wij stellen dat er van zitten nog nooit iemand is doodgegaan, dus laten we dat alsjeblieft veelvuldig blijven doen! Mijn gewicht is al jaren redelijk stabiel tussen de 67 en 70 kilo en met die lengte van 1,65 meter is mijn BMI 25; nog *nét* in de categorie gezond gewicht. Maar, zo waarschuwt het rekenprogramma mij: één kilootje erbij is genoeg om in het vakje overgewicht te storten. Opletten dus, zie tabel 2. Maat 42 is een gemiddelde en varieert sinds mijn borstverkleining per kledingmerk – tot die tijd varieerde die per lichaamsdeel van 38 tot 52; niet handig!



TEKST JULIËTTE EICHOLTZ ILLUSTRATIES SHUTTERSTOCK FOTOGRAFIE PRIVÉBEELD

## HOE HOUDEN WIJ ONS BMI BINNEN DE PERKEN?

- 1 **GEWOONTES DOORBREKEN** is lastig in de eerste week. Tel de dagen af en je zult zien dat het elke dag makkelijker wordt. Zie ook Hoofdstuk 2, alcoholgebruik.
- 2 **JE BEWUST ZIJN VAN JE GEWOONTES** is de eerste stap naar punt 1. Koop je bij het tanken altijd een zak drop voor in de auto? MOET je een koekje bij elk kopje thee? Drink je tijdens het koken standaard wijn? Als je er geen last van hebt, is dat natuurlijk prima, maar heb je gewichtsproblemen, ga dan terug naar punt 1.
- 3 **VERLEIDINGEN WEERSTAAN** kunnen we tot beperkte hoogte, dus maak het jezelf makkelijker door ze te mijden. Zelf ben ik niet opgewassen tegen speculaas, gemengde drop en ribbelchips. Sinds we die niet meer in huis hebben, hoef ik me er ook niet tegen te verzetten.
- 4 **SPORTSCHOLEN MAG (NEE, MOÉT)** je links laten liggen als je er ongelukkig van wordt. Blijf in beweging op een manier die je leuk vindt en maak er een gewoonte van de trap te nemen in plaats van de lift en roltrap, verkoop je scooter en pak de fiets.

### HOOFDSTUK 1

## DE JEUGD

Eichholtz Delicatessen was een familiebedrijf en eten met mijn familie betekende uren tafelen: van de eerste tot en met de ik-weet-niet-meer-hoeveelste gang Franse keuken, afgetopt met bijpassende wijnen. Na kaas en dessert kwamen de piepkleine kopjes koffie met likeur en chocolaatjes. Ja, de feestdagen waren waarlijk feestelijk met mijn lieve familie en het aardige was: ze vierden álles.

Helaas begon dit goede leven in de puberteit zichtbaar te worden bij mij en omdat pubers geneigd zijn alles oneindig veel erger te maken dan het is, voelde ik me een kamerolifant, een bleek varken, een... Wat is het toch verschrikkelijk dat we

in onze mooiste jaren zo worden overweldigd door onzekerheid, want als ik nu de foto's bekijk, zie ik een leuk, mollig meisje met alles op de juiste plek. Maar vergeleken met de lagere school was er wel één vooruitgang en die betrof de gymlessen. Zeker, dat bleef een verschrikkelijk onderdeel van de schooltijd en ja, die coopertest heeft me beslist de nodige trauma's opgeleverd, maar godlof werd ik vanwege mijn oergezellige karakter niet meer als laatste lulletje gekozen voor de diverse teams. Bovendien vond ik uiteindelijk heel creatieve manieren om mijn snor te drukken en me bezig te houden met nuttiger zaken dan zwetend achter ballen aan hollen.

'ALLE CHOCOLADE, KAAS EN DIEPVRIESLOEMPIA'S DIE IK ZO NETJES HAD LATEN LIGGEN, SCHREEUWEN MIJ TOE:

*Eten! NU! Je kúnt het!*

### HOOFDSTUK 2

## HET ETEN EN DRINKEN

Elke vakantie kom ik één à twee kilo aan en die moet ik zo snel mogelijk weer weg zien te werken, omdat dit nog net behapbaar is voor mij; tien kilo moeten afvallen zou te uitzichtloos zijn. Wat ik inmiddels heb ontdekt (en ik weet niet of dit voor iedereen geldt, maar denk wel dat hier het jojoën ontstaat): als ik die twee kilo dan weer kwijt ben met behulp van mijn Nuttige eetwenken (zie hieronder), begint het échte afzien: ruim een week wil mijn slanke lijfje niets liever dan zo snel mogelijk terug naar die extra kilo's. Zodra ik weer 'normaal' ga eten, neemt de vraatzucht mij over. Alle chocolade, kaas en diepvriesloempia's die ik zo netjes had laten liggen, schreeuwen mij toe: "Mond open! Eten! NU! Je kúnt het!" En ze hebben meer overredingskracht dan bepaalde sportcoaches, zie Hoofdstuk 3. Nu ik weet dat dit erbij hoort en ook weer overgaat, kan ik het beter behappen, maar ik moet me er wel op voorbereiden.

Dan het alcoholgebruik. Mijn ouders dronken elke dag twee glazen wijn bij het eten en mijn vriend en ik zetten die mooie gewoonte voort, tot bleek dat ook alcohol... Het! Nieuwe! Roken! is. Diepe, diepe, intense diepe zucht. Houdt het dan nooit op, zou ik bijna willen vragen.

Vijf glazen per week is het maximum, wist men nu en eerlijk is eerlijk: ik voelde me fitter als ik de dag ervoor geen wijn had gedronken. Mijn vriend en ik stapten over op twee dagen per week alcoholvrij, maar het bleek voor ons allebei makkelijker om alleen nog wijn te drinken bij etentjes met anderen en tijdens vakanties. Blijkbaar was twee keer per week niet drinken een vervelende onderbreking van een gewoonte, terwijl niet drinken nu het nieuwe normaal is.

## NUTTIGE EETWENKEN

**DRIE TOT VIJF ONS GROENTEN PER DAG HELPT GEWELDIG TEGEN SNACK ATTACKS. CALORIEËN UIT EIWITTEN STILLLEN DE HONGER VEEL LANGER DAN DEZELFDE HOEVEELHEID CALORIEËN UIT VETTEN OF KOOLHYDRATEN. VEZELS VERSTERKEN HET GEVOEL VAN VERZADIGING. VAST VOEDSEL VERZADIGT LANGER DAN VLOEIBARE CALORIEËN.**





## HOOFDSTUK 3

## DE SPORT

Om de zoveel tijd vertellen vriendinnen mij over de ge-wél-dige sportclub waar ze beland zijn, meestal gevolgd door een dwingend advies om dat ook eens te proberen. Best gek, want ze kennen me toch lang genoeg om te weten dat ik nooit fan zal worden van potjes high intensity interval training of crossfit. Natuurlijk ben ik er weleens ingetrapt. O, die keer dat ik me had laten meelokken naar zo'n mooie sportschool met mini-sauna, zwembad en restaurant met uitstekende cappuccino... Ik gelóófde erin - zelfs na het intakegesprek met coach Henk-Jan, terwijl er toen toch alarmbellen hadden moeten afgaan in mijn welwillende hoofd. Henk-Jan vroeg belangstellend wat mijn favoriete sporten waren (let op het meervoud!) en zijn verbijsterde blik toen ik zei dat ik een teringhekel had aan elke vorm van sport, zal ik nooit vergeten. "Henk-Jan, zie ik eruit als iemand die van sport houdt? Rennen of racefietsen vind ik raadzam als ik moet vluchten voor een verkrachter, maar verder zie ik geen enkele reden voor dit soort krankzinnige activiteiten," zei ... Nee! Ik moet eerlijk zijn, dit heb ik niet hardop uitgesproken - ik had hem al diep genoeg ge-

kwetst. Al met al ben ik een halfjaar verplicht lid geweest van die club, maar na zeven pogingen hield ik het voor gezien. Want Henk-Jan was het type trainer, dat tijdens die zinloze martelingen op een mat enthousiasmerend bleef brullen "Je kúnt het!" wat toch echt zijn eigen gekke fantasie was. En bij pilates was ik overgeleverd aan zo'n strak gespierd wezen in een stringpakje, dat alleen maar naar zichzelf keek in de spiegel, terwijl ze door de muziek heen onverstaanbare aanwijzingen krijste naar haar klasje ruggenbrekers. Ik werd er chagrijnig en diep onzeker van (Stijf! Motorisch gestoord! Doof!) en moest na zo'n verschrikkelijk uur heel veel eten om daar weer overheen te komen.

'DE VERBIJSTERDE BLIK VAN COACH HENK-JAN TOEN IK ZEI DAT IK EEN TERINGHEKEL HAD AAN ELKE VORM VAN SPORT, zal ik nooit vergeten'



## HOOFDSTUK 4

## HET LEVEN ALS DWINGELAND

Omstandigheden stuurden mij uiteindelijk naar... Nja, naar een sportzaal. Kort samengevat: in 2016 dwong ziekte mij tot amputatie van borsten, eierstokken en eileiders. De borstspieren en -huid mochten blijven en met een bescheiden siliconenvulling ging ik van cup 80G naar 80C. Daarmee lijk ik tien kilo lichter, nog altijd vragen mensen of ik ben afgevallen (inderdaad, amputatie helpt enorm op de weegschaal, maarre, nou ja, ik zou het toch niet adviseren). Die ziekte-geschiedenis was een langdurig traject en ik belandde uiteindelijk in een revalidatietraject in het ziekenhuis. Tot mijn verbijstering wezen metingen in die sportzaal al na een paar weken uit dat mijn conditie iets boven het gemiddelde lag van een vrouw van mijn lengte, leeftijd en gewicht én bleek ik één bonk spieren te zijn. Mijn hele leven had ik die stompzinnige cooper-test beschouwd als bewijs van een beroerde conditie en nu dit... Ik kon het bijna niet geloven. Inmiddels begrijp ik dat ook heel fitte mensen geen talent voor rennen kunnen hebben, maar dit had ik graag eerder geweten. De fantastische fysiotherapeute die dit alles begeleidde, maakte me duidelijk dat ik tot dusverre goed weg was gekomen met mijn onsportieve bestaan, maar dat dit met die plotselinge menopauze en de bijwerkingen van de behandelingen zou veranderen. "Al die dingen die altijd vanzelf zijn gegaan, zullen je zwaarder vallen. Opstaan uit een lage stoel, zitten in kleermakerszit (kon ik al niet meer), overeind komen, traplopen; met de jaren wordt het allemaal minder. En omdat je minder calorieën nodig hebt, zul je waarschijnlijk ook zwaarder worden, terwijl je spiermassa afneemt." Nee, het leven werd er beslist niet leuker op, maar ze wist dit doemscenario zo te brengen dat het bijna een coachend gesprek leek. In het revalidatiecentrum waar ik vlakbij woonde, vertelde ze, werkte een erg leuk mens en zij zou me kunnen helpen uitvinden welke vorm van sport wél vol te houden was voor mij. Het revalidatiecentrum... Was het niet een beetje raar om daarheen te gaan? Ik bedoel, als ik mijn pruik op had, zag je echt niet aan mij dat er een en ander mis was, terwijl...

'EN TOEN BLEEK DAT OOK ALCOHOL 'HET NIEUWE ROKEN' IS... DIEPE, DIEPE ZUCHT.

*Houdt het dan nooit op?'*

## HOOFDSTUK 5

## DE SPORT II

Het bleek me te passen als een handschoen. Het inderdaad erg leuke mens leek niet gekwetst toen ik haar mijn visie op sporten ontvouwde en we kwamen uit op maar liefst twee activiteiten per week: body & mind en fitness, beide in het revalidatiecentrum. Een veilige plek, die was gericht op zoeken naar wat je kon binnen je mogelijkheden en juist níét over je grenzen heen gaan onder het mom van 'Je kúnt het!' Was ik hier maar jaren eerder mee begonnen. Beide clubjes bevielen goed, mede dankzij de gekke, leuke mensen met wie ik sportte. Wat ook hielp, waren de vaste tijden: niks vrije inloop: om elf uur daar aanwezig zijn. Die 'verplichting' was een uitkomst, want nu hoefde ik nooit te twifelen of ik nou wel of geen zin had om te gaan - wat tot dusverre altijd was geëindigd in niet gaan. Ik voelde me steeds sportiever, gezonder en beter *in shape*. Bovendien had dat revalidatiecentrum een immens relativerende uitwerking: het leven had me te grazen genomen, maar in vergelijking met de mensen hier mocht ik niet mopperen. Hans, met zijn ene been en zijn geniepige plezier in 'bijna-ongelukken' met zijn rolstoel, obese Heleentje met haar scheve gezicht na haar hersenbloeding ("Ik wilde al heel lang stoppen met roken, maar ik wachtte eigenlijk op een teken. Dat heb ik gekregen"); in de loop van de tijd ben ik werkelijk van iedereen gaan houden. Met de tweede ronde in het coronatijdperk viel helaas weer alles stil; we zijn daar met z'n allen zo kwetsbaar dat zelfs sporten op ruim anderhalve meter afstand mét monddoekje is stopgezet. Ik begrijp het. En ik had niet verwacht ooit de volgende woorden hardop uit te spreken, maar het is gebeurd: "Ik kan niet wachten tot ik weer mag sporten."