

**Yvonne van den Hout**

***RE(d)T je gewicht®***

***Een realistische kijk op en aanpak van overgewicht***

Uitgeverij Houtmans V.O.F.

Yvonne van den Hout: RE(d)T je gewicht®. Een realistische kijk op en aanpak van overgewicht

Uitgeverij Houtmans v.o.f., Maassluis

ISBN: 9789085161578

NUR 893, Dieet- en voedingsleer

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer, Amsterdam

Druk: Bariet b.v., Ruinen

Redactie en advies: Eric Vroon, Almere

© 2009 Yvonne van den Hout / Uitgeverij Houtmans v.o.f., Maassluis

[www.redtjengewicht.nl](http://www.redtjengewicht.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en / of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met de grootste zorgvuldigheid is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

## **Inhoudsopgave**

Voorwoord **6**

Inleiding: Waarom dit boek? **7**

1. Lijnen: een 'gewichtig' probleem **16**
  2. De invloed van de lichamelijke, de mentale en de emotionele factor **41**
  3. Gewicht **60**
  4. Overgewicht is meer dan een gewichtsprobleem **68**
  5. Een andere kijk op - en aanpak van overgewicht **78**
  6. De lichamelijke factor doorbreken **81**
  7. De mentale factor doorbreken **104**
  8. Acceptatie **137**
  9. Zelfvertrouwen **159**
  10. Emotionele factor doorbreken **168**
  11. Doelen stellen **181**
- Tot slot **194**
- Samenvatting **194**
- Nawoord **196**
- Bijlage 1: Het ABC-schema **198**
- Bijlage 2: De RET-stappen nog even kort op een rij **199**
- Bijlage 3: RET-vragenlijst om irrationele, zelfondermijnende gedachten  
uit te dagen **201**
- Bijlage 4: Doelenformulier **203**
- Bijlage 5: Eetdagboek **204**
- Literatuuropgave **205**

## Voorwoord

### Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek heb ik geschreven voor vrouwen die terecht gekomen zijn in de vicieuze cirkel van lijnen, afvallen, eten, aankomen en weer lijnen, en die open staan voor een totaal andere kijk op en aanpak van overgewicht. Een boek voor alle vrouwen, jong, oud of middelbaar. Lang of kort, zwaar of juist tener gebouwd. Hoog, middelbaar of laag opgeleid. Met of zonder betaald werk, schoolmeisjes of studentes en (groot)moeders of (klein)dochters. Sommigen objectief gezien slank, anderen met een 'normaal' of gemiddeld gewicht en weer anderen met een licht, matig, behoorlijk, of groot overgewicht. 'Gewone' vrouwen dus, net als jij en ik, met wie zo op het eerste gezicht dan ook niets aan de hand lijkt. Je lijdt niet aan één van de officiële geclassificeerde eetstoornissen zoals anorexia, je hebt ook geen boulimia of Binge Eating Disorder (BED) ofwel Eetbuisstoornis. En nee: je bent ook niet psychisch ziek. Maar je hebt wel allemaal iets gemeen, namelijk: het vaak onzichtbare probleem dat je, soms vele jaren lang, regelmatig 'gewoon aan de lijn doet'. Sommigen misschien op dringend medisch advies van arts of diëtist, maar meestal toch omdat je denkt niet te voldoen aan het 'ideale gewicht'. Je lijnt, omdat je gewicht voor jou een (groot) probleem is. Je feitelijke gewicht doet er soms niet eens zoveel toe, je voelt je 'gewoon te dik'. En dus lijn je steeds weer opnieuw. Ook al weet je dat het vaak met veel moeite bereikte gewichtsverlies over het algemeen slechts tijdelijk is. Ook al ervaar je dat na iedere lijnpoging, zodra je weer afwijkt van je dieetvoorschriften, de onsjes, pondjes en kilo's er langzaam maar zeker weer bijkomen. En je uiteindelijk meestal zwaarder wordt dan voor je dieet vanwege het beruchte jojo-effect. Waardoor je, begrijpelijk, steeds moedelozer en gefrustreerder raakt. Ligt dat nou aan jou? Ontbreekt het je aan wilskracht of doorzettingsvermogen? Ben je 'gewoon' een slappeling? Het antwoord is heel eenvoudig: nee, dat ben je absoluut niet! Niemand heeft meer discipline dan iemand die steeds weer, ondanks eerdere teleurstellingen, op dieet gaat. Dat je het uiteindelijk weer opgeeft is normaler dan je nu misschien denkt en zeker geen teken van zwakte. Je hebt tot nu toe alleen nog geen andere manier geleerd om met jezelf, voedsel, afvallen en je gewicht om te gaan. Je hebt nog niet

geleerd hoe je kunt ontsnappen uit die vicieuze cirkel van lijnen, onrust, eten en schuldgevoel, zoals ik in het gedichtje hieronder heb beschreven.

**Eten...eten...eten**  
**Onrust...schaamte...schuldgevoel**  
**Lijnen...lijnen...lijnen**  
**Alweer...met welk doel**  
**Eten...niet eten, dik...slank**  
**Het maalt maar door je hoofd**  
**Eten...eten...eten**  
**De onrust...voor eventjes verdoofd**<sup>1</sup>

### **Vriendelijk verzoek:**

Voordat je begint aan *RE(d)T je gewicht®*, wil ik je voorstellen om een mooi schrift of collegeblok aan te schaffen. Hierin kun je dan alle gedachten, gevoelens en vragen opschrijven, die gedurende het lezen van dit boek en het doen van de oefeningen bij je opkomen. Schrijf alles op wat je te binnen schiet m.b.t. mijn opvattingen en de methode in dit boek. Het maakt niet uit of dat positief of negatief is, niemand hoeft het te lezen. Wanneer ik verderop in dit boek de methode specifiek uitleg, kun je dit alles als je persoonlijke 'lesmateriaal' gebruiken om de methode te leren toepassen. Ook kun je in dit schrift de oefeningen maken die in dit boek verwerkt zijn.

### **Inleiding: Waarom dit boek?**

In mijn werk als therapeut/coach op het gebied van eet- en gewichtsproblemen en eetstoornissen, word ik door de jaren heen geconfronteerd met een fors groeiend aantal mensen met overgewicht en obesitas. Tegelijkertijd zijn er nog nooit zoveel mensen op dieet geweest als in de afgelopen pakweg twintig jaar. Dat lijkt tegenstrijdig, maar is het niet. Want in de praktijk blijkt dat juist mensen, die al heel vaak op dieet geweest zijn, steeds meer problemen krijgen om blijvend af te vallen. Daar maak ik me oprecht zorgen over, vandaar de titel van dit boek: *RE(d)T je gewicht®*. Deze titel verwijst enerzijds naar de in dit

---

1 Yvonne van den Hout

boek gebruikte methode, de RET (Rationele Effectiviteits Training, een wetenschappelijk onderbouwde theorie over het verband tussen onze vaak onbewuste gedachten, gevoelens en het daaruit voortvloeiende (eet)gedrag). Anderzijds is de titel een oprecht gemeende waarschuwing: je gewicht neemt onnodig en onvermijdelijk toe door het ongezonde jojo-effect van regelmatig lijnen door middel van – onder andere – caloriebeperkende diëten.

Veel vrouwen – waaronder jij waarschijnlijk ook – lijnen vanwege de grote maatschappelijke druk op hen om toch vooral maar slank te zijn. Die druk ontstond in de jaren '60, toen de maatschappij in de ban raakte van het wereldberoemde fotomodel Leslie Homby. Een Engels meisje van 16 jaar, met een bijna jongensachtig figuur en dito kort haar. Ze werd later bekend onder haar bijnaam Twiggy. Twiggy betekent in het Nederlands 'Twijgje', waarmee verwezen wordt naar haar magere, bijna vormloze figuur. Zij werd de icoon van miljoenen meisjes en vrouwen in de westerse wereld die maar al te graag op haar wilden lijken. Sindsdien is slank, of beter gezegd mager, letterlijk in de mode. Langzaam maar zeker werd het figuur van Twiggy door de samenleving bestempeld als het ideaal voor iedere vrouw. De commercie ontdekte dan ook al snel het vrouwenlichaam als prooi voor al hun afslankproducten en diëten. Producten en diëten die vrouwen beloofden dat zij hiermee absoluut het 'ideale' Twiggy-figuur zouden krijgen en suggereerden dat zij als gevolg daarvan een beter en gelukkiger leven zouden leiden. Sindsdien is gewichtsbeheersing uitgegroeid tot een miljardenindustrie, waarvan tot op de dag van vandaag iedereen graag een graantje mee wil pikken.

Behalve deze niet aflatende druk vanuit de samenleving en commercie is daar de laatste jaren ook nog eens de betutteling door de overheid en daaraan verbonden instanties bijgekomen. Grote bevolkingsgroepen worden onterecht bang gemaakt voor wat extra gewicht. Eeuwenlang had een normaal, gezond vrouwenlichaam borsten, buik, stevige heupen, dijen en billen. Ofwel een vrouwelijk lichaam, met voldoende vet om een zwangerschap te kunnen voldragen. Kregen deze vollere vrouwen vroeger gewoon het ene na het andere kind - tien kinderen of meer was niet uitzonderlijk - tegenwoordig krijgen zwaardere vrouwen steeds vaker te horen dat ze pas zwanger kunnen worden als hun lichaam er zo

ongeveer uit ziet als dat van een man. Slank en zonder 'onnodig' extra vet. Terwijl het juist vrouwen met *ondergewicht* zijn, die hun vruchtbaarheid aantoonbaar verliezen, doordat hun menstruatie stopt.

Het is begrijpelijk dat tegenwoordig aandacht wordt besteed aan de gezondheidsrisico's voor mensen met obesitas. Maar de hele bevolking bang maken voor de vreselijkste ziektes en onvruchtbaarheid als we wat zwaarder zijn dan 'de norm', zonder daarbij duidelijk onderscheid te maken tussen overgewicht en echte obesitas, vind ik nogal ongenueerd. Bovendien: het feit dat er in deze campagnes nauwelijks aandacht wordt besteed aan de risico's van ondergewicht en jojoën als gevolg van het vele lijnen, maakt de kijk op 'het probleem overgewicht' in mijn ogen ook behoorlijk eenzijdig.

Er is veel aandacht voor onze dikker wordende bevolking, maar helaas nog te weinig aandacht voor mogelijke andere oplossingen. Een caloriebeperkend dieet wordt immers nog steeds vaak gezien als dé maatregel voor alle dikke mensen. Dat het in de praktijk meestal niet zo werkt, wordt over het algemeen hardnekkig ontkend. Vooral door de commerciële afslankindustrie, met haar enorme aanbod aan 'wondermiddelen' en bekende diëten in een nieuw jasje. Maar ook, als gevolg daarvan, door de vrouwen zelf. Vrouwen die verwoed blijven streven naar hun zelfbepaalde 'ideale en gezonde' gewicht. Ondanks – maar mijns inziens dankzij - al die diëten, worstelen inmiddels steeds meer gewone vrouwen voortdurend met hun gewicht. Dat zijn zeker niet alleen vrouwen met een duidelijk overgewicht, ook vrouwen met een 'normaal' gewicht of met slechts een licht tot matig overgewicht volgen regelmatig een dieet. Daarbij verschuift de leeftijdsgrens steeds meer naar beneden en naar boven: van heel jong, soms nog maar kinderen, tot ver in de zeventig. Allemaal bezig hun gewicht te 'beheersen', met meestal als enig gereedschap een (caloriebeperkend) dieet. Maar afvallen met behulp van dergelijke middelen en diëten is voor een heel grote groep vrouwen op de lange termijn aantoonbaar gedoemd tot mislukken. Met als gevolg dat zij zichzelf daarvan weer volkomen onterecht de schuld geven en het gevoel dat ze daardoor alweer gefaald hebben opnieuw wordt versterkt.

***‘Slechte gewoonten zijn niets anders dan de platgetreden paden van het denken. Paden die eens naar vrijheid leidden omdat ze ons op nieuwe gedachten brachten, maar die nu doodlopen.’<sup>2</sup>***

In mijn praktijk blijkt steeds weer dat achter de talloze pogingen om af te vallen heel vaak gevoelens van verdriet, schaamte, schuld, onmacht of soms zelf wanhoop schuilgaan. Dit wordt helaas niet altijd begrepen door artsen, diëtisten en andere hulpverleners. Vrouwen spreken deze gevoelens ook meestal niet uit, uit schaamte. Ze vinden vaak dat het hun eigen schuld is, wanneer ze niet goed kunnen afvallen of op gewicht kunnen blijven. Misschien denk jij er ook wel zo over en lijn je daarom steeds weer opnieuw. Geloof me, het is *niet* jouw schuld, maar juist het gevolg van al die diëten. Het probleem met de meeste diëten is namelijk, dat de nadruk vooral ligt op voedsel dat wel of niet gegeten mag worden. Maar bij afvallen en gewichtsbehoud spelen meerdere factoren dan ‘alleen maar’ minder of gezonder eten een heel belangrijke rol. Een rol die volgens mij tot nu toe nog te onderbelicht blijft en waarvan de invloed nog te vaak onderschat wordt. Dat zijn: de lichamelijke, de mentale en de emotionele factor. Deze factoren, de één wellicht wat meer dan de ander, belemmeren bij heel veel mensen het afvalproces. Daarom besteed ik daar in dit boek veel aandacht aan.

Afvallen door middel van populaire diëten lukt in de meeste gevallen nog wel aardig, al kost dat soms ook veel moeite. Maar in de praktijk blijkt dit geen enkele garantie voor langdurig gewichtsbehoud. Dat komt doordat je je eetgedrag niet daadwerkelijk *verandert*, maar slechts *aanpast* aan wat anderen je voorschrijven. Ik geef direct toe: dat is ook wél zo gemakkelijk. Je hoeft dan in ieder geval niet zelf meer na te denken over wanneer, wat en hoeveel je mag eten. Tegelijkertijd schuilt in dit niet meer zelf hoeven nadenken een groot gevaar. Want door het klakkeloos volgen van dieetvoorschriften wordt ook je eigen vaak onbewuste overtuiging – dat je inderdaad zelf niet in staat bent om een blijvende verandering in je eetgedrag en daarmee in je gewicht aan te brengen - keer op keer bevestigd. Net zoals je gedachte dat je altijd ‘een stok achter de deur’ nodig zult hebben, omdat je anders toch ‘de fout weer ingaat’. Het zijn juist dit soort zelfondermijnende gedachten die je

gevoel van afhankelijkheid en onmacht onophoudelijk versterken en je zelfvertrouwen steeds verder aantasten.

Waar het mij om gaat, is dat met ieder 'nieuw' dieet(boek) en 'nog betere' nieuwe afslankmiddelen steeds de suggestie wordt gewekt dat het A: absoluut werkt en B: dat jij daarbij, om daadwerkelijk af te kunnen vallen, anderen nodig zou hebben. Dat het afvallen alleen dan lukt, wanneer je aan de hand meegenomen wordt en je precies datgene slikt of eet, wat die ander jou heeft voorgeschreven. Niet alleen voor de duur van de kuur of het dieet, maar uiteindelijk levenslang, zoals de afslank-industrie dat graag ziet. Hierdoor word je ongemerkt, maar weloverwogen, steeds afhankelijker gemaakt van allerlei afslankmiddelen en diëten.

Met dit boek wil ik de suggestie ontkrachten dat jij niet op eigen kracht af zou kunnen vallen tot een voor jouw lichaam ideaal gewicht (ik kom hier later nog op terug) en dat ook te behouden. Daarnaast wil ik je laten zien, welke vervelende en schadelijke gevolgen caloriebeperkende diëten – met of zonder hulp van pillen, poeders, shakes of repen - op de lange termijn voor je lichaam en geest hebben. Ik vind namelijk dat je gewoon recht hebt op meer en andere informatie over afvallen, dan dat er over het algemeen bij afslankmiddelen of in dieetboeken gegeven wordt. Daarom wil ik je in dit boek laten kennismaken met een methode waarbij *jijzelf* en niet *de ander* aan het roer staat. Ik wil je laten ervaren dat het niet zozeer het voedsel zelf is, dat maakt dat je aankomt: het is vooral ook de manier waarop je hebt leren denken over jezelf in relatie tot voedsel, afvallen en je gewicht. Alleen door het leren veranderen van deze vaak zelfondermijnende, meestal onbewuste manier van denken, leer je uiteindelijk om zelf een blijvende verandering in je eetgedrag en daarmee in je gewicht te bereiken.

De hamvraag is dus: Heb je je eetgedrag ooit daadwerkelijk *veranderd* of heb je je eetgedrag slechts *aangepast* aan de dieetvoorschriften die anderen voor jou hebben bedacht?

Wanneer je je eetgedrag tot nu toe slechts hebt aangepast in plaats van werkelijk veranderd dan heb je nu het juiste boek in handen. Als je je de methode in dit boek eigen wilt maken, weet ik zeker dat ook jij op

eigen kracht het voor jouw lichaam ideale gewicht kunt bereiken en behouden. Je bent namelijk tot veel meer in staat dan je nu misschien zelf gelooft.

### **De andere aanpak**

***'Het is ontzettend moeilijk je iets nieuws eigen te maken zolang je vasthoudt aan 'het oude'. Zolang je je geluk afhankelijk maakt van iets buiten jezelf, hou je jezelf voor de gek. Je kunt een probleem niet oplossen vanuit hetzelfde soort denken dat juist tot het probleem heeft geleid.'***<sup>3</sup>

Dit boek laat je kennismaken met een realistische kijk op afvallen en aanpak van je overgewicht. Het is een totaal andere benadering, die gericht is op het verkrijgen van inzicht in en het teweegbrengen van een daadwerkelijk blijvende verandering van jouw eetgedrag en daarmee van je gewicht. En wel met behulp van o.a. de Rationele Effectiviteits Training, ontstaan vanuit de Rationeel- Emotieve Therapie: afgekort RET. Voor gebruik in dit boek door mij enigszins aangepast. Deze methode is ontwikkeld door de Amerikaan Dr. Albert Ellis en gaat over het verband tussen onze vaak onbewuste gedachten, gevoelens en gedrag. Het is een werkwijze die begint bij de *oorzaak* van je eetgedrag en zich niet tot nauwelijks bezighoudt met het voedsel dat jij wel of niet zou mogen eten. Mijn uitgangspunt is:

***'Er bestaat in principe geen ongezond voedsel, wel een ongezonde manier om met voedsel om te gaan. Zowel lichamelijk, mentaal als emotioneel.'***<sup>4</sup>

Iedereen die te zwaar is, of in ieder geval vindt dat hij of zij te zwaar is, heeft zo z'n eigen redenen om in bepaalde omstandigheden naar eten te grijpen. Waarschijnlijk is het ook jouw ervaring dat je voornamelijk naar eten grijpt wanneer je niet lekker in je vel zit, om welke reden dan ook. In dit boek leer je waar deze onbewuste, meestal zelfondermijnende gedachten en de daaruit voortvloeiende negatieve gevoelens over jezelf, vandaan komen en hoe je ze kunt veranderen. Je leert je gedrag

---

3 Albert Einstein

4 Yvonne van den Hout

te begrijpen en waarom je de hele dag aan eten denkt. Je leert inzien waarom je, wanneer je aan het lijnen bent, regelmatig toch weer loopt te snaan en soms eetbuien ontwikkelt. Maar je leert bovendien waarom je gewicht voor jou zo belangrijk is en waarom je eigenlijk (weer) wilt afvallen. Zonder inzicht in de oorzaak van deze ondermijnende gedachten over jezelf, je gewicht, voedsel en je eetgedrag is het onmogelijk om je problemen met je gewicht en eten blijvend op te lossen.

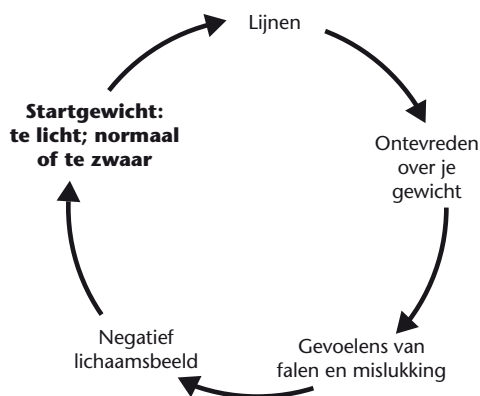
Inzicht alleen is niet genoeg, het is natuurlijk wel zo handig als je ook kunt leren wat je met dit inzicht kunt doen om een begin te maken met veranderen. Met veranderen bedoel ik dan dus ook daadwerkelijk je eetgedrag leren *veranderen* en niet slechts *aanpassen* aan diverse dieetvoorschriften die anderen voor jou hebben bedacht, zoals je voorheen waarschijnlijk gewend was. Zoals al gezegd, leer je het verband te ontdekken tussen je zelfondermijnende gedachten, je gevoelens en je eetgedrag. De RET besteedt veel aandacht aan juist de *onderlinge* relatie tussen onze gedachten en gevoelens en het (eet)gedrag dat daarvan het gevolg is. Je krijgt concrete handvatten aangereikt om de problemen met jezelf (of bijvoorbeeld een opeenstapeling van stressfactoren), je eetgedrag en gewicht daadwerkelijk *zelf* op te lossen. De RET laat je op een heldere en overzichtelijke manier zien, hoe deze problemen zijn ontstaan, hoe je ze in stand houdt en hoe je ze vervolgens kunt leren oplossen. De RET gaat namelijk uit van het principe dat wij mensen voor een heel groot deel zelf bepalen hoe zwaar - soms letterlijk - onze problemen voor ons wegen. Volgens de RET worden onze gevoelens en ons gedrag voor een groot deel bepaald door wat wij, vaak onbewust, denken.

Deels aansluitend op deze theorie, ga ik ook uit van het steeds meer algemeen aanvaarde principe: 'We zijn, zoals we denken'. Ook hier gaat het dan over de invloed van je eigen denkpatronen ofwel overtuigingen die je in de loop van je leven hebt gevormd. Je leert te kijken en te onderzoeken hoe jij je bepaalde negatieve overtuigingen over jezelf, je lichaam, eten en je gewicht eigen hebt leren maken en hoe je die nog steeds bewust of onbewust in stand houdt. Wanneer je werkelijk blijvend iets aan je eetgedrag wilt veranderen, is het dus belangrijk om je zelfondermijnende gedachten en de daaruit voortvloeiende negatieve,

belemmerende gevoelens op te leren sporen en deze vervolgens te leren veranderen, zodat:

***Jouw eetpatroon en daarmee jouw gewicht niet langer meer afhankelijk is van jouw zelfondermijnende denkpatroon en de daaruit voortvloeiende negatieve gevoelens.***

Met als gevolg dat je zelfvertrouwen daadwerkelijk zal groeien en je ook niet langer afhankelijk zult zijn van allerlei diëten. Voortaan zélf kunt beslissen wanneer, wat en hoeveel je eet. Hoewel je dus niet lijdt aan een officiële eetstoornis, heb je waarschijnlijk wel een probleem met afvallen en op gewicht blijven en ben je daardoor dikwijls ontevreden of ongelukkig met je gewicht en de steeds mislukte lijnpogingen. Vaak weet je niet wat je zou kunnen doen aan dit probleem en daarom lijn je steeds opnieuw. Maar regelmatig lijnen leidt uiteindelijk tot een overdreven interesse voor je gewicht, eten en de weegschaal. Het leidt tot gevoelens van minderwaardigheid en mislukking. Tot angst voor gewichtstoe-namen en een negatief zelf- en lichaamsbeeld. Met als gevolg: lijnen, de beruchte vicieuze cirkel en daardoor een 'gewichtig' probleem. Een probleem waaraan ik in dit boek aandacht besteed, onder andere in de vorm van een oplossing die de moeite van het proberen waard is: leren om deze cirkel te doorbreken, zodat je letterlijk en figuurlijk weer echt *jezelf* kunt zijn. Gewoon, omdat jij dat waard bent!



die stap voor stap te bereiken. Daarnaast besteed ik in dit boek aandacht aan het neutraler leren denken over voedsel in het algemeen en leer ik je omgaan met 'verboden' voedsel in het bijzonder. Ook het belang van dagelijkse beweging komt aan bod en staan er tips en oefeningen in om je nieuwe denkpatroon en het daaraan gekoppelde eetgedrag te ondersteunen. Deze training is overigens ook heel bruikbaar om toe te passen op andere problemen waar je mogelijk in je leven tegenaan loopt. Deze methode is:

Inzichtelijk: Waarom denk, eet en gedraag ik me zoals ik doe?

Praktisch: Hoe breng ik daar verandering in?

Doelmatig: Blijvend resultaat!

### **Bezint eer ge begint**

*Lijnen is vaak een kwestie van 'er gewoon maar aan beginnen' en kijken hoe lang je het volhoudt. Het doel dat je ermee wilt bereiken is wel duidelijk: afvallen tot je streefgewicht. Maar een echt uitgebreide voorbereiding is er meestal niet bij. Het is eigenlijk net zoiets als volkomen onvoorbereid op reis gaan. Naar Madrid, bijvoorbeeld, omdat je van een vriendin hebt gehoord dat het een hele mooie stad is. In je enthousiasme om daar ook heen te gaan, neem je niet de moeite om uit te zoeken wat de beste route daar naartoe is. Je kijkt niet of er misschien obstakels zijn zoals wegomleidingen, waar je eventueel kunt overnachten en wat je tijdens die reis nodig zou kunnen hebben. Je zoekt ook geen informatie over Madrid, je stapt gewoon in je auto en ziet wel wat er van komt. Na veel problemen onderweg – wegomleidingen, hotels die vol zaten toen je wilde overnachten, je auto die pech kreeg enzovoort – bereik je uiteindelijk toch het centrum van Madrid. Gelukkig, je hebt je doel bereikt, je problematische reis was de moeite waard, de stad is inderdaad prachtig. Je bent blij dat je er bent en geniet van de mooie gebouwen om je heen. Maar toch voel je je na een poosje ook onzeker en een beetje verloren. Want hoe nu verder? Waar kun je bijvoorbeeld je auto kwijt? Waar is een redelijk hotel? Je hebt geen kaart van de stad en omdat je de taal niet spreekt, kun je ook de weg niet vragen en je verdwaalt compleet. Al zou je de taal spreken: waar wil je eigenlijk heen? Wat kwam je hier ook al weer doen? Je kent niemand hier. Waarom wilde je eigenlijk zo graag naar Madrid? Ineens is Madrid niet meer zo leuk....*

## Hoofdstuk 1

### Lijnen: een 'gewichtig' probleem

#### *'Wie voortdurend wil afvallen valt in feite zichzelf af'*<sup>5</sup>

Lijnen is een onderwerp waarover heel veel mensen en dan vooral vrouwen regelmatig praten. Hoogstwaarschijnlijk doe jij dat ook. Bijvoorbeeld op feestjes, met je collega's, met je vriendinnen, met je moeder of je dochter, de buurvrouw of met wie dan ook. Je praat er misschien over alsof dit onderwerp heel normaal is, alsof lijnen en afvallen nu eenmaal hoort bij 'het vrouw zijn'. Zoals praten over auto's of voetballen en meestal niet zo geweldig meewerken in het huishouden, nou eenmaal hoort bij 'het man zijn'. In de ruim vijftien jaar dat ik nu vrouwen met eetstoornissen en eet- en gewichtsproblemen begeleid, is het mij duidelijk geworden dat heel veel vrouwen, maar ook de maatschappij, lijnen inderdaad heel normaal vinden. Tegelijkertijd heb ik gemerkt dat lijnen ook een 'gewichtig' probleem is: zelfs vrouwen met een licht tot normaal gewicht, van jong tot oud, vinden dat zij moeten afvallen en proberen dat ook regelmatig. De problemen die vrouwen ervaren met betrekking tot hun gewicht, zijn overigens lang niet altijd gerelateerd aan het feitelijke gewicht. Behalve dat ik dit regelmatig merk in mijn praktijk, heb ik ook zelf eens een kleine enquête gehouden onder huisartsen, diëtisten en vrouwen, over vrouwen die een probleem hadden met hun gewicht. De vrouwen volgden op dat moment allemaal een 1000-calorieëndieet via een afslankgroep en ruim de helft van hen had dit in het verleden ook al meerdere keren gedaan. Ik wilde graag weten waarom zo weinig vrouwen hulp zochten voor de steeds terugkerende problemen met hun eetgedrag en gewicht. Ik zal je alle cijfertjes, uitkomsten en conclusies van de vragen aan de artsen en diëtisten hier besparen, maar de bevindingen van de ondervraagde vrouwen zelf, zouden voor jou mogelijk interessant en/of herkenbaar kunnen zijn.

Voor deze enquête vulden drieëntwintig gewone vrouwen in de leeftijd van 22 tot 58 jaar anoniem een uitgebreid enquêteformulier in. Met

'gewone' vrouwen bedoel ik hier, zoals gezegd, vrouwen die niet leden aan een officiële eetstoornis. Zeven van deze vrouwen hadden een normaal gewicht met een BMI tussen de 20-25. Één vrouw scoorde zelfs net even boven de categorie ondergewicht met een BMI van 19 (!). Zes vrouwen hadden een licht tot matig overgewicht met een BMI tussen de 25-28. De overige elf vrouwen hadden een duidelijk overgewicht ofwel obesitas, met een BMI tussen de 30-37. Morbide Obesitas, de ernstigste vorm, met een BMI hoger dan 40 kwam bij deze vrouwen niet voor.

Het eerste dat me opviel was dat *alle* vrouwen ontevreden waren met hun gewicht. Daarbij bleek het feitelijk gewicht van geen enkel belang: ook vrouwen met een licht tot normaal gewicht voelden zich te dik en deden daarom regelmatig het 1000-calorieëndieet, voorgeschreven door hun lijnclub. Bijna al deze vrouwen, ook die met een gezond gewicht, schaamden zich voor hun lichaam en meenden dat hun gewicht een slechte invloed had op hun gezondheid en hun sociale en zakelijke contacten. 'Slank-zijn' betekende voor hen niet alleen 'gezond', maar vooral ook 'mooi'. Om dit te bereiken lijdten de meeste vrouwen regelmatig en gingen hiermee ook vaak jarenlang door. Zij hielden dit 3 maanden tot 28 jaar (!) vol, gemiddeld 11 jaar. Twee van hen boekten daar uiteindelijk blijvend resultaat mee, voor de overige eenentwintig vrouwen was het gewichtsverlies slechts tijdelijk. Ondanks deze teleurstellende ervaringen gingen zij toch weer op dieet en bleven zij van alles proberen om gewicht te verliezen. Hoewel veel vrouwen het gevoel hadden dat zij geen controle hadden over hun eet- en snoepgedrag, bleven ze de schuld hiervan bij zichzelf zoeken, waardoor ze steeds kwader op zichzelf werden. Zij meenden dat, wanneer ze nu maar meer wilskracht en doorzettingsvermogen zouden hebben en streng genoeg voor zichzelf zouden zijn, het hun uiteindelijk wel zou lukken om blijvend af te vallen. En dus bleven zij zichzelf om deze 'zwakte' uitschelden, waarschijnlijk in de hoop dat deze gevoelens hen zouden motiveren om sterker te zijn en het beter te doen. Deze negatieve benadering bleek echter vooral averechts te werken: veel vrouwen zeiden juist te eten en/of te snoepen wanneer zij niet lekker in hun vel zaten. Eten om emotionele redenen dus. Hoewel veel vrouwen aangaven zich verdrietig, moedeloos en soms zelfs wanhopig te voelen in de strijd tegen de kilo's, motiveerde dit hen over het algemeen niet om hulp te zoeken. 'Sterk zijn en je problemen

zelf oplossen' was hun motto. Hulp zoeken vonden de meesten ook raar of eng, ze waren toch zeker niet gek? Daarbij speelde de schaamte die veel vrouwen voelden met betrekking tot hun gewicht en eetgedrag ook een belangrijke rol. Als ze al met iemand over deze problemen praatten, was dat meestal met familie of vriendinnen. Met de huisarts of diëtiste werd hierover minder gesproken. Te zien aan de resultaten van de enquête, boekte het praten met bekenden weinig resultaat. Desondanks wilden de meeste vrouwen geen hulp, omdat zij nergens meer in geloofden of vonden dat erover praten toch niet helpt. En sommigen zelfs, omdat zij zichzelf een hopeloos geval vonden.

Niet zo vreemd dus, dat zo weinig vrouwen aanklopten bij de hulpverlening. Inmiddels is de vraag naar hulp wel gestegen, maar ik vermoed dat de meeste vrouwen die problemen hebben met hun eetgedrag en gewicht nog steeds niet in de rij staan om hulp te zoeken. Liever vestigen zij hun hoop op weer een nieuw caloriebeperkend dieet. Dat is jammer, want hulp vragen is in mijn ogen geen teken van zwakte, maar juist van kracht: het geeft aan dat je jezelf de moeite waard vindt om uit te zoeken waarom het lijnen steeds mislukt. De uitslag van de enquête en mijn jarenlange praktijkervaring laten zien dat afvallen voor veel vrouwen veel meer inhoudt dan slechts het volgen van een dieet.

Wanneer je al jaren bezig bent met lijnen, heb je vaak een vastomlijnde, voorspelbare manier van denken ontwikkeld over eten en jezelf. Je worstelt regelmatig met zelfopgelegde voedselbeperkingen en gelooft dat je, door jezelf eten te ontzeggen en regelmatig op de weegschaal te gaan staan, je gewicht onder controle kunt houden. Je bent ervan overtuigd dat je het voortdurend verlangen naar 'ongezond' eten blijvend moet onderdrukken om niet dik te worden. Je richt je hierbij heel sterk op de mening van dieetdeskundigen, die bepalen wat je wel en niet mag eten. Deze deskundigen zijn het vaak helemaal niet met elkaar eens. Volgens de één mag je wel vet, maar nauwelijks of geen koolhydraten eten. Een volgende beweert dat je juist koolhydraten moet eten en vetten absoluut uit den boze zijn en weer een ander vertelt je dat het om de juiste combinatie van voedingsmiddelen gaat. Of men is van mening dat het drastisch beperken van de hoeveelheid calorieën tot zo'n 1000 tot hooguit 1200 calorieën per dag het beste resultaat geeft.

Dit laatste dieet is het aloude advies dat al tientallen jaren lang, al dan niet verpakt in nieuwe jasjes, het meest wordt gegeven en gevolgd. Al deze deskundigen bepalen in feite voor jou wat goed en slecht voedsel is. Wanneer je regelmatig lijnt, betekent slecht voedsel voor jou in de praktijk meestal verboden voedsel. Eten waar je dus van af moet blijven. Als je inderdaad volgens één van deze diëten afvalt, wat meestal in eerste instantie ook lukt, schrijf je dat succes over het algemeen toe aan de *bedenker* van het dieet en niet aan je eigen inspanningen om een tijdlang weinig of anders te eten. Wanneer je vervolgens weer aankomt, wijt je dat uitsluitend en vanzelfsprekend aan *jezelf*, zonder je af te vragen of het ook zo zou kunnen zijn dat het dieet dat je hebt gevolgd mogelijk niet blijvend werkt.

Waarover je ook zelden leest in dieetboeken is de hormonale verandering die een vrouwenlichaam ondergaat rond de menstruatie. Dit uit zich vaak in aankomen, verandering in emoties, extra trek in zoetigheid en meer eetlust. De stijging van je gewicht, soms wel tot twee kilo, wordt veroorzaakt doordat je lichaam na de eisprong, ongeveer halverwege je cyclus, vocht gaat vasthouden. Dit vocht is nodig om alle cellen in je lichaam goed van vocht te voorzien in verband met een mogelijke zwangerschap. Dit merk je vaak aan een opgezette buik, borsten, gezicht, handen en voeten, waardoor je je opgeblazen voelt. Dit vocht verdwijnt weer vanzelf zodra je ongesteld bent geworden en heeft dan ook geen blijvend effect op je gewicht. De veranderende hormonen, zoals oestrogeen en progesteron, hebben ook invloed op de hersencellen die je stemming beïnvloeden. Je kunt je hierdoor bijvoorbeeld huilerig of prikkelbaar voelen, maar juist ook creatiever, dat kan per vrouw en per periode verschillen. Wees je hiervan bewust en laat deze gevoelens gewoon toe, ze verdwijnen weer vanzelf. Je soms enorme trek in zoetigheid hangt ook samen met deze hormonale verandering, doordat de hersencellen hierom vragen om zo je stemming te stabiliseren en je energiepeil te verhogen. En als laatste je toegenomen behoefte aan eten. Ook dit is een natuurlijk verschijnsel, je lichaam heeft namelijk ook werkelijk behoefte aan meer calorieën. Die extra calorieën, zo ongeveer 150 per dag, zijn nodig omdat je lichaam je baarmoedermond van een extra laag moet voorzien en zich voorbereidt op de menstruatie. Omdat deze calorieën ook extra snel weer verbranden veroorzaken ze

geen blijvende gewichtstoename. Al deze *natuurlijke* veranderingen zijn dus volkomen normaal en het heeft daarom ook geen enkele zin om je hiertegen te verzetten. Dus neem dat stukje chocola, eet wat meer dan anders en voel je er vooral niet schuldig door.

Lijnen volgens populaire diëten is vaak hard werken, soms bijna een dagtaak. Je ziet het over het algemeen ook als een strijd, die je aangaat vanuit een negatieve motivatie. Je bent of voelt je namelijk te dik en bent ervan overtuigd dat je daardoor niet goed genoeg, mooi of gezond meer bent. Soms gebruik je zelfs een 'lelijke, dikke foto' van jezelf als hulpmiddel, in de hoop dat je afschuw of soms zelfs walging je stimuleert om door te zetten. Want die kilo's moeten er toch echt weer vanaf en liefst zo snel mogelijk. Lijnen is dan ook meestal gericht op korte-termijngewichtsverlies. Je neemt je voor om het voor een bepaalde periode te doen. Bijvoorbeeld omdat het zomer wordt en je, al dan niet op vakantie, graag slank(er) in je bikini of badpak op het strand wilt verschijnen. Of omdat je er op je trouwdag, of die van een ander, zo slank mogelijk uit wilt zien. Zo'n gebeurtenis is dan je doel en tegelijkertijd je motivatie om het lijnen vol te houden. Maar je motivatie en je doel zijn twee verschillende begrippen. Ik kom daar later nog op terug.

Kortom: je gaat een periode op dieet om, zodra dat mogelijk is, er weer af te gaan. Om het gewenste gewichtsverlies zo snel mogelijk te bereiken, breng je je lichaam tijdens zo'n lijnperiode '*in shock*'. Dit gebeurt doordat je je calorie-inname meestal van de ene op de andere dag drastisch beperkt tot de helft of minder van wat je lichaam tot dan toe gewend was binnen te krijgen. Welke vervelende en schadelijke gevolgen dat op korte en lange termijn heeft voor je lichaam en geest, zal ik verderop in dit boek beschrijven. Op deze manier is lijnen een tijdelijke periode van meestal honger hebben en afzien van al die lekkere dingen die je niet mag eten volgens je dieetvoorschriften. Een periode die je pas mag afsluiten van jezelf, wanneer het doel waarvoor je lijnde bereikt is of wanneer je weer op je streefgewicht bent.

Zo'n lijnperiode plan je meestal door alvast de levensmiddelen, die je nodig hebt voor je dieet, in te kopen. Je begint vanzelfsprekend altijd op een maandag, want voor je begint, ga je natuurlijk in het weekend

eerst nog even genieten van al het lekkere eten dat je daarna niet meer mag hebben. Dit wijst op wat we al weten: lijnen is een zware opgave. Daarom heb je vaak een aanloop nodig. Maar als je dan eenmaal zover bent, begin je meestal toch bij ieder nieuw dieet (of nieuwe poging met hetzelfde dieet) weer razend enthousiast, super gemotiveerd en soms zelfs behoorlijk fanatiek: deze keer ga je er echt weer voor. Je weet ook zeker dat het je dit keer werkelijk gaat lukken en dat je nooit meer wilt of zult aankomen tot het gewicht waarmee je begint. Ook al is het de vorige keren mislukt, nu ben je er absoluut van overtuigd dat je de strijd gaat winnen. Daarnaast begin je soms ook heel enthousiast met meer en vaker bewegen of sporten.

Je streven is in zo'n periode gericht op een bepaald getal op de weegschaal en je zoekt lotgenoten door je aan te sluiten bij een lijngroep in je buurt of op een van de vele forums op internet over afvallen. Je lotgenoten fungeren, behalve als steun, ook als stok achter de deur, want meestal lukt het je niet alleen. Even voor de duidelijkheid: ik bedoel hiermee natuurlijk niet dat je geen steun of stimulans van anderen zou mogen of willen krijgen, wanneer je probeert om af te vallen. Steun is alleen maar prettig voor je en kan je ook zeker helpen; dat gun ik je van harte. Toch kan er ook gevaar schuilen in het op deze manier samen lijnen: je kunt in een gemeenschappelijke roes belanden, waarin het bijna alleen nog maar gaat over voedsel in het algemeen en over eten, de weegschaal en je gewicht in het bijzonder. Dit geldt helemaal als je allemaal hetzelfde dieet volgt, omdat er dan binnen zo'n groep nauwelijks plaats is voor andere ideeën of meningen over afvallen.

Dit gemeenschappelijke komt ook tot uiting in een vaak geheel eigen taalgebruik, bijna een jargon, dat duidelijk bij het afvallen hoort. Je praat tegen jezelf of met je lotgenoten in bepaalde vaktermen en uitdrukkingen over alles wat te maken heeft met eten of niet eten en met het dalen of stijgen van je gewicht. Je gedachten zijn in die tijd immers heel sterk gericht op eten. Je vraagt je bijvoorbeeld af wat je die dag precies mag eten, of je dat eigenlijk wel lust en zo niet hoe je dat dan mag vervangen. Je moet ook heel precies weten hoeveel en op welk tijdstip of in welke combinatie je iets mag eten. Soms merk je misschien dat je wel erg vaak op de klok kijkt om te zien of je alweer iets mag eten.

Of je schrikt, omdat je merkt dat je een tussendoortje bent vergeten, dat je wel had moeten eten. Ook zoek je vaak afleiding als je trek krijgt en je gaat soms zelfs met honger naar bed, omdat je dat het gevoel geeft dat je goed bezig bent. Daarom neem je ook als vanzelfsprekend genoegen met de vele bijwerkingen van het lijnen. Zoals je moe, slap of duizelig voelen, problemen met je ontlasting krijgen, vocht vasthouden, honger hebben, het koud hebben, trillen, hoofd- of maagpijn krijgen, enzovoort. Dit alles omdat je vindt dat je sterk moet zijn, omdat je nu eenmaal aan het lijnen bent. Je voelt je in zo'n periode sterk, wilskrachtig en waardevol als je nee kunt zeggen tegen alles wat niet binnen je dieetvoorschriften past. Maar je voelt je slap, schuldig en waardeloos als je de verleiding toch niet hebt kunnen weerstaan en iets gegeten hebt wat je eigenlijk niet mag. Rond lijnen hangt dan ook vaak een sfeer van schuld en boete, van lijden en afzien. Lijnen wordt over het algemeen dan ook ervaren als het klaren van een moeilijke klus, wat meestal gepaard gaat met de nodige emoties.

Ondanks al je oprechte bedoelingen om je dit keer echt aan je dieet te houden: meestal gaat na een paar weken of maanden het nieuwe eraf en begint je motivatie te zakken. Je gaat dan ook steeds meer opzien tegen de weekenden, want dan wil je natuurlijk ook wel eens wat extra's eten. Bezoek, verjaardagen, feestdagen, etentjes, barbecues en speciale gelegenheden zoals een bruiloft of een feestje van je werk bezorgen je, behalve voorpret, vaak ook hoofdbrekens. Vooral over hoe je alles qua eten moet overleven, want bij die gelegenheden is het extra moeilijk om je aan je dieetvoorschriften te houden. Soms bedenk je daarom een heel eetplan rondom die dagen om de geleden schade weer enigszins te compenseren. Dat lukt natuurlijk niet altijd. Wanneer je dan toch iets eet wat niet mag of het enthousiast begonnen sporten weer eens overslaat, zakt je motivatie soms nog meer. Soms zover dat je denkt: 'Ik heb mijn dieet nu toch al verpest, nu kan ik net zo goed dooreten en er helemaal mee stoppen.' Hoe dan ook, je krijgt het steeds moeilijker en probeert jezelf weer op te peppen door dingen tegen jezelf te zeggen als: 'Ik moet sterk blijven, ik kan het, ik moet gewoon strenger zijn. Ik moet doorzetten, volhouden, doorbijten en mijn best blijven doen.' Meestal begin je dan de volgende dag weer vol goede moed en vertel je jezelf dat je het nu echt gaat en moet volhouden. Soms lukt dat, soms

ook niet. Omdat het gevoel te *moeten* eten op zo'n moment sterker is dan jijzelf, hoe goed je ook je best doet. Wanneer je het niet volhoudt, noem je jezelf vaak een slappeling. Je voelt je schuldig, schaamt je en baalt hevig van jezelf. Je zegt tegen jezelf en/of je lotgenoten dat je hebt gesnaaid, gezondigd, gesmokkeld of gesjoemeld, ofwel de fout weer in bent gegaan. Alleen maar, omdat je je voor even of voor langere tijd niet aan je dieet hebt kunnen houden.

Lijnen wordt ook vaak onderbroken, omdat je in een moeilijke, drukke, spannende of stressvolle periode zit. Je vindt het dan normaal dat je even niet kunt lijnen. In de vakantie houd je je natuurlijk helemaal niet aan een dieet, hoogstens ga je 'een beetje opletten', net zoals in de feestmaand december. Want dat is een tijd waarin je moet kunnen genieten, toch? Alweer een teken dat een dieet over het algemeen iets tijdelijks is, waarmee je weer doorgaat als je er weer de tijd, rust, regelmaat en/of energie voor hebt. Lijnen is dus iets dat je het beste lukt als je in een bepaald vast ritme zit zonder allerlei leuke activiteiten, die je steeds weer in verleiding brengen om datgene te eten wat je nu juist niet mag hebben. Een ritme ook zonder moeilijke, stressvolle periodes, die je juist weer naar eten doen grijpen.

Meestal ben je flink genoeg om, al dan niet gesteund door lotgenoten, je dieet toch weer op te pakken. Je spreekt jezelf weer moed in door jezelf bijvoorbeeld voor te houden dat je de knop weer om moet zetten, dat de rem er weer op moet en dat je weer terug moet in het gareel. Je zegt tegen jezelf dingen als: 'Ik zet mijn schouders er weer onder, ik pak de draad weer op en ga er weer flink tegenaan. Ik ga nu echt mijn leven beteren, laat me niet meer in verleiding brengen en blij voortaan op het rechte spoor.' Wanneer het weer lukt, zeg je dingen als: 'Ik ben vandaag braaf geweest, heb me keurig gedragen en me goed kunnen inhouden. Ik ben weer goed bezig, heb mezelf goed in de hand en houd me weer netjes aan het dieet.' Alleen wanneer het afvallen lukt en je je weer streng aan je dieetvoorschriften houdt, ben je pas *echt* trots op jezelf!

De weegschaal: voor heel veel vrouwen een machtig apparaat in hun leven, voor jou misschien ook wel. Wanneer dat zo is, dan heb je meestal een soort haat-liefderelatie met dit apparaat. Je kunt namelijk niet

zonder, want dan denk je de controle over je gewicht te verliezen, maar je kunt ook niet met, want het apparaat is in staat om zomaar je dag te verzieken. Een cliënte vertelde mij eens: 'Die weegschaal terroriseert mijn leven'. Het klonk alsof ze het over een mens had.

Misschien praat jij ook wel over de weegschaal alsof het een persoon is. De ene keer zie je hem als vriend, de andere keer als vijand, voor wie je soms zelfs bang bent. Je durft er eigenlijk niet op te gaan staan, uit angst voor de uitslag. Je hoopt dat de weegschaal lief en vriendelijk voor je zal zijn. Is hij dat, en ben je dus afgevallen, dan ben je weer hartstikke blij, trots op jezelf en gemotiveerd om door te gaan met lijnen. Is de weegschaal echter gemeen, onvriendelijk of boos, en ben je dus aangekomen, dan ben je teleurgesteld en kwaad op jezelf. Je voelt je slecht of op z'n minst schuldig en het wordt moeilijker om je motivatie vast te blijven houden. Op deze manier bepaalt de weegschaal, wat in feite een zielloos mechanisch of digitaal apparaat is, niet alleen je gewicht maar vooral ook je humeur. Erger nog, de weegschaal bepaalt voor jou soms ook of je wel of niet gaat eten. Ook maak je je wel eens druk als er een paar ons of een pond is bijgekomen: je wijt dat dan vaak aan je snaaibui, de barbecue of het etentje van de dag of dagen ervoor. Je weegt je soms ook liever niet direct na het weekend, omdat je die extra onsjes er doordeweeks eerst weer af wilt lijnen. Maar je moet toch echt ongeveer 3500 calorieën meer eten dan je normaal doet, om ongeveer een pond aan te komen. Je kunt zelf ongetwijfeld wel uitrekenen hoeveel extra lekkers je dan ongeveer gegeten zou moeten hebben. Meestal zal blijken dat je weinig hebt misdaan: die snaaibui of barbecue van gisteren zorgt echt niet meteen voor gewichtstoename in de vorm van vet, hooguit houd je dan wat meer vocht vast.

Wat de weegschaal aangeeft is vaak minder betrouwbaar dan je denkt. Ga maar eens op drie verschillende weegschalen staan en je zult zien dat je drie maal een ander gewicht zult aflezen. Maar ook als je verspreid over de dag een aantal malen op dezelfde weegschaal gaat staan of hem op een andere plek neerzet, zul je merken dat je iedere keer weer een beetje meer of minder zal wegen. Je gewicht is sowieso helemaal geen vast gegeven, het kan van dag tot dag tot zo'n twee kilo schelen. Dat hangt af van een aantal factoren. Zoals: in welke fase van je menstruatiecyclus zit je? Heb je net flink gesport? Wanneer en wat heb je gegeten – zout houdt bijvoorbeeld vocht vast – en hoe is je stoelgang?

Vochtverlies en naar de wc gaan hebben overigens niets te maken met werkelijk gewichtverlies. Het dagelijks bijhouden van deze *natuurlijke* gewichtsschommelingen van een paar ons meer of minder, heeft dan ook weinig zin. Je verliest dan namelijk alleen maar vocht, ontlasting en ander weefsel en geen vet van bijvoorbeeld je buik of billen. En bij afvallen gaat het toch echt om daadwerkelijk verlies van vet. Dat is dus niet altijd even nauwkeurig van je weegschaal af te lezen.

Soms straf je jezelf voor het aankomen door de volgende dag maar heel weinig of enkel rauwkost en fruit te eten, om zo je gewichtstoename te compenseren. Ik weet van cliënten, die een 1000-calorieëndieet volgden, dat het ook omgekeerd kan gaan. Een paar dagen voordat twee vriendinnen hun gewicht in de lijngroep openbaar moesten maken, aten zij twee, soms wel drie dagen alleen maar rauwkost, wat fruit en magere yoghurt. Zodra de groepsbijeenkomst was beëindigd, reden zij naar een snackbar in een ander deel van de stad om zich daar tegoed te doen aan patat met mayonaise en een frikadel. Dit vooraf vasten deden ze om aan de groepsleidster en de groep te laten zien dat ze heus wel konden afvallen. Omdat ze zichzelf daarvoor zoveel moesten ontzeggen, zagen zij die patat als een welverdiende beloning voor al hun moeite. Het lekkerste patatje dat ze ooit gegeten hadden!

Wanneer je gewicht echt heel erg belangrijk voor je is, weeg je je soms ook stiekem of illegaal, wat in 'lijnersjargon' betekent, dat je jezelf vaker dan 1x in de week weegt. Meestal iedere dag één of soms meerdere keren en een enkeling doet het zelfs 's nachts. Dit doe je omdat regelmatig wegen je een gevoel van controle geeft over je gewicht. Maar de weegschaal zelf kan er natuurlijk nooit voor zorgen dat je afvalt of aankomt. Dus vraag je nu eens eerlijk af: wie heeft er nu eigenlijk controle over wie?

Collega-lijners proberen elkaar vaak op te peppen door dingen tegen elkaar te zeggen als: 'Kom op meid, je kunt het. We slepen elkaar er wel doorheen, als ik het kan, kan jij het ook'. Hoewel dat natuurlijk heel oprecht, lief en ondersteunend bedoeld is, klopt het lang niet altijd. Niet ieder mens is hetzelfde in zijn manier van denken en helaas werkt niet ieder lichaam op dezelfde manier. De vaak gehoorde opmerking: 'Als je echt wilt afvallen, dan lukt het je ook. Maar als het je niet lukt, dan wil je

het niet echt', geldt daarom ook zeker niet voor iedereen. Het feit dat je vriendin, zus, moeder, dochter, buurvrouw of collega goede resultaten heeft bereikt met een bepaald dieet, betekent niet automatisch dat jij diezelfde resultaten ook kunt behalen en – belangrijker nog – behouden.

Heel vaak hoor of lees ik: 'Het is me vorige keer ook gelukt om vijf, tien of vijftien kilo af te vallen, dus ik weet dat ik het kan. Het moet me dus nu ook weer lukken.' Helaas is dat lang niet altijd het geval, zoals je misschien zelf ook al ervaren hebt. Waarom gaat het afvallen toch steeds moeizamer en waarom kun je vaak niet lang op je streefgewicht blijven? Ten eerste raakt door het regelmatig lijnen je stofwisseling behoorlijk van slag, waaraan ik verderop in dit boek uitgebreid aandacht zal besteden. Ten tweede is afvallen op de manier die ik hierboven heb beschreven een enorme strijd. En ergens tegen strijden kost nu eenmaal heel veel energie. Het is een constant gevecht met jezelf en je gewicht. Met aan de ene kant gedachten als volhouden, doorzetten, streng zijn, doorbijten, de moed erin houden en je schouders eronder zetten en aan de andere kant gevoelens als schaamte, schuld, boosheid, verdriet, teleurstelling of wanhoop en balen van jezelf.

Soms bestempel je het voortdurend worstelen met je gewicht zelfs als je lot in dit leven of ervaart het als het hebben van levenslang. Je ziet dit dan blijkbaar als een soort straf die je nu eenmaal moet ondergaan of uitzitten. Daarnaast ben je er ook vaak de hele dag in je hoofd mee bezig. Je moet jezelf van alles ontzeggen op het gebied van eten en moet je daarbij ook nog eens, vaak met tegenzin, meer gaan sporten. Logisch toch, dat je het op zo'n manier niet volhoudt? Wat je wilt mag niet en wat je moet wil je liever niet.

Soms lijkt het samen lijnen – in een groep of met lotgenoten op een forum – ook wel een beetje op een wedstrijd die resultaat moet opleveren in de vorm van gewichtsverlies, al is dat nog zo weinig. Het is mijn ervaring dat je dan eigenlijk liever niet wilt afgaan tegenover de anderen, je wilt laten zien dat ook jij je best doet en je netjes gedraagt. Vaak wil je ook koste wat het kost een bepaald getal op de weegschaal zien te bereiken of een bepaald BMI. Het liefst zo laag mogelijk, omdat je graag een marge wilt hebben, om toch weer wat aan te kunnen

komen. Het kan je ook een bepaalde kick geven om iedere keer weer te zien dat je nog steeds afvalt al is het maar een paar ons. Soms bereken je zelfs hoeveel ons of pond per week je zou moeten afvallen om op een bepaalde datum een bepaald gewicht te kunnen bereiken. Op deze manier wordt het afvallen op zichzelf bijna een nieuwe levensstijl, zonder je af te vragen wat je gaat doen als je je streefgewicht eenmaal bereikt hebt. Want dan is de wedstrijd voorbij en moet je de kick van het afvallen ergens anders vandaan zien te halen.

Kortom: afvallen is op deze manier bepaald geen pretje, het legt veel (prestatie)druk op je en kost je veel energie. Energie die je niet altijd voldoende hebt, omdat je over het algemeen te weinig eet. Dan hebben we het nog niet eens over het behouden van dat met veel moeite bereikte streefgewicht. Ook dat kost weer de nodige energie en kan je behoorlijk bezighouden in je hoofd. Hoe je dit precies moet aanpakken, weet je vaak nog niet goed. Dat word je ook zelden duidelijk uitgelegd. Meestal blijf je je daarom de eerste tijd nog zoveel mogelijk aan je dieetvoorschriften houden, waarbij de weegschaal als controlemiddel nog heel belangrijk voor je blijft. Je hebt immers de angst, dat als je het op je eigen houtje gaat doen, je misschien weer teveel en verkeerd gaat eten en daardoor dus weer aan zult komen. Toch zul je het aantal calorieën per dag langzaam maar zeker moeten gaan opbouwen, omdat je lichaam anders op den duur een tekort aan brandstof en bepaalde voedingsstoffen gaat krijgen. Vaak probeer je dat ook wel, maar zodra je ziet dat je gewicht hierdoor weer stijgt, val je dikwijls weer terug op minder en daardoor meestal te weinig eten. Wanneer je merkt dat je nog regelmatig onder de 2000 calorieën per dag eet om je streefgewicht te behouden en dat je baalt van jezelf en je schuldig voelt als je weer aankomt, denk je nog steeds lijngericht. Je bent dan in feite nog steeds op dieet en je hebt nog niet geleerd om daadwerkelijk anders met voedsel om te gaan.

Met op deze manier lijnen ben je dus nooit echt klaar. Je ziet het vaak als het aanleren van een gezondere levensstijl – op zich een heel goed streven – maar afvallen en op gewicht blijven, blijkt vaak iets wat juist binnen je normale levensstijl heel moeilijk valt in te passen. Vakanties, feestjes, onregelmatige werktijden, stressvolle periodes, onverwachte

etentjes of bezoek gooien je immers uit het ritme van 'netjes volgens het boekje eten'. Als een nieuwe, gezonde levensstijl met zoveel energie, moeite en strijd gepaard moet gaan, levert dat natuurlijk een behoorlijke dosis stress op. Zoals je weet is stress niet bepaald gezond. Niet voor je bloeddruk, maar al helemaal niet voor je (emotionele) eetgedrag en daarmee dus voor je gewicht. Bovendien is bekend dat stress, in bepaalde omstandigheden, ook je *lichamelijke* behoefte aan voedsel sterk doet toenemen.

Volgens mij zou je *doel* daarom niet 'afvallen' moeten zijn, maar het verkrijgen van inzicht in je zelfondermijnende gedachten en de daaruit voortvloeiende negatieve gevoelens die maken dat jij gaat eten. Als je deze gedachten vervolgens leert veranderen zal *afvallen* daar uiteindelijk het logische gevolg van zijn.

***'Alleen door af te vallen met inzicht en beleid raak je de kilo's blijvend kwijt'***<sup>6</sup>

Wanneer je aan het lijnen bent en je valt goed af doordat je je strikt aan je dieet houdt en iedere keer weer 'nee' zegt tegen alles wat je volgens je dieetvoorschriften niet mag eten, ben je ontzettend trots op jezelf en voelt je buitengewoon sterk. Het aardige, maar in mijn ogen tegelijkertijd lastige aan afvallen is, dat je vaak complimenten krijgt wanneer mensen zien dat je bent afgevallen. Hierdoor voel je je geliefd, gesteund en gewaardeerd. Dat versterkt je gevoel dat je goed en gezond bezig bent, wat weer maakt dat je nog beter je best gaat doen om nog meer af te vallen. Dat lijnen, op de klassieke manier, niet altijd even goed en gezond voor jou en je lichaam is, daar heb je al een stukje over gelezen en kom ik straks nog uitgebreid op terug. Maar wanneer je eens echt goed zou kijken naar wat deze manier van denken over jou zegt door het om te keren, dan denk je eigenlijk ook: 'Wanneer ik niet afval of juist aankom, heb ik geen enkele reden om trots op mezelf te zijn en ben ik een slappeling.' Wanneer mensen niet zien dat je bent afgevallen, vind je dat op z'n minst heel vervelend. Je vraagt je dan af waarom ze niets zeggen, of je denkt dat ze misschien jaloers zijn. Toen ik heel lang geleden een nu heel goede vriendin van mij leerde

kennen, kregen we twee à drie keer per jaar vrij snel ruzie, om niks. Dat vond ik in ieder geval. En als ik haar vroeg wat er nu eigenlijk aan de hand was, zei ze altijd dat er niets bijzonders was. Dat ging zo'n drie jaar door, totdat ik er een beetje genoeg van kreeg en zei dat ik nu eindelijk eens echt wilde weten waar die buien steeds vandaan kwamen. Om een lang verhaal kort te maken, het bleek dat zij regelmatig aan het lijnen was en trots was als ze na zo'n periode weer was afgevallen. Ze vroeg zich af waarom ik daar nooit iets van zei. Ik wist niet wat ik hoorde, want het was me nog nooit opgevallen, omdat ik er nooit op lette. Zij was gewoon een fijne vriendin voor mij en of ze nou slank(er) of dik(ker) was, deed daar niets aan af. Ik heb haar verteld, dat zij het juist als een compliment kon zien dat haar gewicht voor mij niet uitmaakte. Raar toch eigenlijk, wanneer je zo denkt? Ben je dan echt alleen maar een vrouw die te dik is en moet afvallen? Ben je niet ook een goede moeder, partner, vriendin, buurvrouw, werknemer, ondernemer of vrijwilliger? Of iemand die goed kan luisteren, organiseren, verkopen, knutselen of zich graag inzet voor iemand in nood? Is het niet vreemd dat je jezelf daarvoor geen complimenten geeft en daarvoor misschien geen complimenten van anderen krijgt? Natuurlijk is het prettig om complimenten te krijgen, daar heeft iedereen behoefte aan op zijn tijd. Maar je kunt je ook afvragen waarom je geen complimenten kreeg toen je nog zwaarder was. Was je toen niet nog steeds dezelfde persoon met dezelfde goede, leuke en lieve eigenschappen en met natuurlijk ook een paar minder leuke trekjes zoals ieder mens heeft? Ben je ineens meer waard als je minder weegt?

Waarom streef je eigenlijk iedere keer weer naar dat ideale gewicht? Waarom is dit blijkbaar zo belangrijk voor je? Volgens mij omdat je onbewust bent gaan denken dat anderen je anders niet (meer) zullen accepteren. Erg nog: je accepteert jezelf vaak niet eens (meer). Je probeert je letterlijk en figuurlijk aan te passen aan een maatschappelijk beeld dat men van vrouwen heeft gecreëerd. Een beeld dat om diverse redenen volledig irreëel is. Maar: 'Lijnen is normaal en slank maakt gelukkig' is helaas nog steeds een algemeen aanvaarde westerse norm, waar de commercie zich graag achter schaaft. Wat mij daaraan persoonlijk het meeste stoort, is dat deze norm bij heel veel vrouwen al tientallen jaren zorgt voor behoorlijk wat frustratie, verdriet, moedeloosheid, schaamte

en schuldgevoelens en soms zelfs wanhoop. Daarnaast heeft het voortdurend blijven streven naar die norm uiteindelijk tot verstoord lijn- en eetgedrag geleid bij de vele vrouwen die ik door de jaren heen begeleid heb. Niet alleen bij hen durf ik te stellen, maar ook bij honderdduizenden andere gewone vrouwen, al zijn ze zich hiervan lang niet altijd bewust. Misschien geldt dit ook wel voor jou. Jij lijnt hoogstwaarschijnlijk ook omdat slank-zijn voor jou gelijk staat aan gezond en/of gelukkig zijn.

Maar slank, gezond en gelukkig horen niet per definitie bij elkaar, zoals zo vaak wordt gesuggereerd. Je kunt slank en gezond zijn en toch niet gelukkig. Omgekeerd kun je ook heel gelukkig en gezond zijn, wanneer je niet slank bent. En inderdaad: je kunt ook én slank én gezond én gelukkig zijn. Tenminste, op voorwaarde dat je deze drie begrippen los van elkaar kunt (leren) zien. Het één heeft namelijk totaal niets met het ander te maken, hoe graag de afslankindustrie je dit ook wil doen geloven. Door te lijnen streef je volgens mij dan ook in feite, vaak onbewust, naar meer zelfvertrouwen en minder onzekerheden. Naar meer aandacht, meer succes, meer maatschappelijke acceptatie en minder sociale problemen. Daarvoor grijp je echter naar middelen die alleen, en dan vaak ook nog slechts tijdelijk, je uiterlijk beïnvloeden. En doordat diëten op de lange termijn nu eenmaal gewoon niet werken, maar vaak juist de *oorzaak* zijn van overgewicht, ontstaat er een vicieuze cirkel waaruit het vaak lastig te ontsnappen is. Dat komt doordat je alleen maar bezig bent met symptoombestrijding. Je probeert je uiterlijk te veranderen, maar doet niets aan de mogelijke oorzaak van je eetgedrag en overgewicht. Vaak zijn dit je eigen zelfondermijnende gedachten, die je belemmeren om tot een bepaald gewicht af te vallen en daarop te blijven. Maar onzekerheden los je niet op met een dieet, want die hebben te maken met je innerlijk, met de persoon die jij werkelijk bent. Juist in dat laatste schuilt de kern en ligt de oplossing om ook daadwerkelijk je eetgedrag en daarmee je gewicht *blijvend* te veranderen. Maar lijnen middels populaire diëten is inmiddels zo normaal en zo'n gewoonte geworden, dat heel veel vrouwen – jij waarschijnlijk ook – dit zeer regelmatig doen. Daarom verandert er uiteindelijk ook niets. Het is in feite hetzelfde als het steeds weer opnieuw verbinden van een diepe snijwond in je vinger. Je kunt natuurlijk het verband blijven vernieuwen, maar het is veel praktischer de snee te laten hechten, waardoor je de oorzaak van het bloeden

wegneemt. Je bereikt dus meer wanneer je op zoek gaat naar de oorzaak van je mislukte lijnpogingen en vervolgens leert hoe je deze oorzaak weg kunt nemen.

Ben ik dan tegen afvallen, vraag je je nu misschien af. Nee, dat ben ik zeker niet. En er is ook niets mis met je, als je er goed en verzorgd uit wilt zien en vindt dat je daarvoor ook wat gewicht zou moeten verliezen. Of als je af wilt vallen omdat je lichamelijke klachten hebt, die aantoonbaar te maken hebben met je gewicht. Alleen ben ik van mening dat je je doel eerder op een andere manier kunt bereiken dan via de klassieke methoden, die maken dat je al snel in een vicieuze cirkel belandt. De kans dat eten, afvallen en je gewicht daardoor een fixatie of obsessie voor je worden is daarbij heel groot. En dat verdien je niet. Ik geloof dat de strijd aangaan met je lichaam juist averechts werkt, omdat je dit vaak vanuit een negatieve motivatie doet. Wees eens eerlijk: hoe vaak heb je deze strijd, zonder werkelijk succes, inmiddels al gestreden? Niet meer strijden tégen je overgewicht, maar gaan vóór een voor jouw lichaam gezond gewicht is een positiever uitgangspunt, legt minder druk op je en het resultaat is blijvend.

Is het eigenlijk normaal om regelmatig te lijnen en voortdurend op je gewicht te moeten letten? Is het normaal om altijd maar slank te willen of moeten zijn en te streven naar dat 'ideale gewicht'? Ben jij als vrouw dan echt niet meer dan enkel een lichaam, dat letterlijk in een maatschappelijk verantwoorde vorm moet worden geperst? Als je het stukje hieronder leest – dat lang geleden in een tijdschrift stond dat inmiddels niet meer bestaat – zou je inderdaad gaan denken, dat afvallen heel normaal is en vrouwen pas meetellen als ze 'op gewicht' zijn.

*Beste Lezeres,*

*Stevige benen, te dikke buik....zet mijn vriendinnen en mij vijf minuten bij elkaar en we hebben het ongetwijfeld over afvallen. Zeker nu de zomer weer in aantocht is. De één heeft problemen met haar dijen, de ander tobt over cellulite. En allemaal hebben we hetzelfde schrikbeeld voor ogen: voor geen goud willen we in bikini naar het strand! Kortom: de eerste vrouw die geen problemen heeft met haar gewicht moet ik nog tegenkomen. Vandaar dat wij deze dieetspecial hebben gemaakt. Slank Vandaag, een speciale uitgave*

*van weekblad Vrouw Vandaag, vol afslanktips en doeltreffende oefeningen waarmee je weer een tevreden gevoel krijgt over uw lichaam. Voor alle vrouwen van Nederland, zodat we straks vol zelfvertrouwen de zonnige maanden tegemoet gaan. We zullen genieten deze zomer.*

Toen ik dit artikeltje las, gingen mijn haren recht overeind staan. De achteloze vanzelfsprekendheid waarmee in dit stukje wordt gesuggereerd, dat *alle* vrouwen problemen hebben met hun gewicht en figuur en dat dit ook nog eens volkomen *normaal* is, vind ik ronduit misleidend. Hierdoor wordt de indruk gewekt dat dit bij het leven van vrouwen zou horen en de lezeres daar dus gelukkig niet alleen in staat. Ook het feit, dat het gewicht of figuur van vrouwen automatisch gekoppeld wordt aan hun (gebrek aan) zelfvertrouwen vind ik schandalig. Overigens staat dit soort suggestieve artikelen, waarin het verband tussen zelfvertrouwen en een slank figuur nog steeds nadrukkelijk wordt gelegd, vandaag de dag nog steeds in veel vrouwenbladen. Er verschijnen tegenwoordig zelfs steeds meer tijdschriften of specials als bijlage van een vrouwenblad, die specifiek gericht zijn op afvallen en alles wat daarbij komt kijken. Vaak met persoonlijke verhalen van onbekende, maar soms ook bekende Nederlandse vrouwen, die ook allemaal met hun gewicht worstelden. Maar dankzij middel X of dieet Y nu voor altijd slank, gelukkig en vol zelfvertrouwen door het leven gaan.

Hoe dan ook: de boodschap is weer overduidelijk: 'Wijs je lichaam af.... ga op dieet.... ga sporten tot je bijna letterlijk een ons weegt, kortom, word SLANK!'

Deze aanpak is tekenend voor de manier waarop onze maatschappij Slank-Zijn verheven heeft tot de Ultieme Gezondheid en het Ultieme Geluk. Tot iets dat met een beetje wilskracht voor *alle* vrouwen bereikbaar is. Ook al zijn we sinds het fenomeen Twiggy inmiddels tientallen jaren, vele wondermiddeltjes en ontelbare diëten verder, veel vrouwen blijven zich hardnekkig vasthouden aan de illusie dat zij ooit 'het ideale gewicht' zullen bereiken en behouden.

Lijnen...Slank...voor heel veel vrouwen zijn dit haast magische woorden. Het roept een beeld op van een bijna probleemloos leven. Lijnen is normaal en slank maakt gelukkig en gezond. Als je niet lijnt, word je te

zwaar en als je te zwaar bent, ben je niet alleen ongezond, maar hoor je er ook niet bij. Dat is tenminste de boodschap waarin de maatschappij ons wil doen geloven. Want slank en *dus* gelukkig en gezond zijn, is inmiddels uitgegroeid tot een omvangrijke industrie, waarin vele miljarden euro's omgaan. Gewichtsbeheersing is helaas niets meer of minder dan Big Business en het product dat wordt verkocht heet 'HOOP'. Hoop dat alles beter zal gaan in je leven als je maar slank(er) bent. Het door de overheid gelanceerde 'Probleem Overgewicht' speelt deze industrie de laatste jaren daarbij, bedoeld of onbedoeld, ook nog eens aardig in de kaart. Wonderdruppeltjes, pillen, smeerseltjes, kunstmatig 'gezond' gemaakte dieetvoedingsmiddelen en allerlei dieetboeken gaan als warme broodjes (...) over de toonbank. Lijnclubs, onder andere via internet, zijn razend populair. Er zijn dus heel wat mensen die er belang bij hebben dat je blijft geloven, blijft streven en jezelf de schuld blijft geven als het afvallen niet (blijvend) lukt. Want zo luidt de indirecte boodschap, waarin honderdduizenden vrouwen inmiddels ook zelf zijn gaan geloven: Als je dan toch niet afvalt of erger nog weer aankomt, is dat gewoon jouw eigen schuld. Had je alles maar netjes volgens het boekje, aanwijzingen of voorschriften van de vele deskundigen moeten doen. Daardoor komt het hoogstwaarschijnlijk niet eens in je op om je af te vragen of dit ook werkelijk zo is. Je bent waarschijnlijk toch al vaak van nature geneigd om te luisteren naar dat kritische stemmetje diep vanbinnen waardoor je de schuld, wanneer dingen niet lukken, meestal toch al bij jezelf legt.

Waarschijnlijk heb jij ook al vele diëten en middeltjes geprobeerd om af te vallen zonder blijvend resultaat. Betekent dit nu, dat je je maar moet neerleggen bij het feit dat je niet tevreden, ongelukkig of soms zelfs wanhopig bent, als je zoveelste lijnpoging weer niet gelukt is? Nee, natuurlijk niet. Want juist dat gevoel maakt vaak dat je weer meer gaat eten: de hele dag door van alles gedachteloos in je mond stoppen, stiekem eten als niemand je kan zien of je letterlijk klem eten aan alles wat maar voorhanden is. Vervolgens schaamt je je weer, je bent kwaad op jezelf, je besluit dat je maar weer eens sterk moet zijn en je begint weer te lijnen. Voor een poosje lukt het dan weer en je bent trots op jezelf. Totdat je het vroeg of laat weer opgeeft en vervolgens begint de hele vicieuze cirkel weer van voren af aan.

Ligt dat nou aan jou? Ben je gewoon een vrouw zonder greintje discipline, doorzettingsvermogen of wilskracht? Nee, dat ben je niet, zoals ik in het begin van dit boek al schreef. Je bent een prachtig mens en je verdient het om met respect behandeld te worden, ongeacht je gewicht! Alleen, dat geloof je niet (meer). Voor de afslankindustrie is het een waar schrikbeeld als je dat wel zou geloven. Want dan zou je wel eens kunnen besluiten om vrede met jezelf en met een voor jou reëel haalbaar gewicht te sluiten. Aan wie moeten dan hun producten, diensten en dieetboeken worden verkocht? Het sprookje van de eeuwig gelukkige, slanke vrouw duurt dus voort: slanke vrouwen blaken van zelfvertrouwen, voelen zich nooit ongelukkig, zijn nooit ziek, hebben allemaal een leuke baan, een goede relatie en een druk sociaal leven. Ze hebben ook nooit ruzie met hun ouders, hun kinderen of de burens en kunnen daarbij ook nog eens net zoveel eten als ze willen. Nogal ongeloofwaardig, als je er eens goed over nadenkt. Natuurlijk overdrijf ik hier en daar een beetje, maar het algemene beeld klopt wel degelijk. Dieetboeken, tijdschriften en sites om af te vallen staan vol succesverhalen en foto's van mensen die allemaal, vooral een groot aantal kilo's, zijn afgevallen. Sla de vrouwenbladen maar eens open: bekende en onbekende slanke dames, op meestal compleet gefotoshopte foto's, kijken stralend en vol zelfvertrouwen in de lens. Uiteraard na het volgen van het een of andere wonderdieet. Of anders wel na gebruik van bepaalde pillen, druppeltjes of andere dubieuze middeltjes, waarvan de uitwerking op je gezondheid onduidelijk is. Weet je zeker dat je die teksten gelooft? Besef dat het vaak om 'betaalde redactie' gaat. Het lijkt dan een echt redactioneel stuk, maar het bedrijf of organisatie moet daarvoor gewoon betalen, net zoals bij een normale advertentie. 'Advertorial', staat er dan in kleine lettertjes boven. Wanneer je afgevallen bent, is je dagelijks leven helaas echt niet opeens veranderd. Dat heb je zelf hoogstwaarschijnlijk ook al eerder ervaren toen je 'op gewicht' was. Je mag dan minder wegen, maar je hebt nog steeds diezelfde leuke of minder leuke relatie en/of ouders. Je hebt nog steeds die al dan niet leuke baan of zit op dezelfde school. Je baas, je partner, je kinderen of de burens gedragen zich nog steeds af en toe reuze irritant. Je hebt misschien nog steeds moeite een goede balans te vinden tussen je gezin, werk en sociale activiteiten. Je moet misschien nog steeds moeite doen om de eindjes aan elkaar te knopen aan het eind van de maand. Ook heb je nog steeds dezelfde vrienden

en vriendinnen met hun leuke en minder leuke trekjes. Bovendien – en dat is nog veel belangrijker – is je karakter niet ineens veranderd en ben je diep vanbinnen vaak nog steeds onzeker, twijfelachtig, een pleaser of iemand voor wie anderen nog steeds vóór gaan. Onzekerheden en twijfels los je nu eenmaal niet op met een dieet, daar moet echt meer voor gebeuren. Kortom: een slank lichaam verandert absoluut niets aan jou als persoon en de dagelijkse werkelijkheid waarin je leefde toen je zwaarder was. Behalve dan, dat je voor jouw gevoel meer zelfvertrouwen hebt doordat je leukere kleding kunt dragen en ‘leuk’ staat voor jou meestal gelijk aan een kleinere maat. Toch kan een kleinere maat nooit echt jouw zelfvertrouwen (blijvend) verhogen en je onzekerheden wegnemen, want zelfvertrouwen komt van binnenuit. Dat je innerlijk niet mee is veranderd met je uiterlijk, merk je vaak ook aan het feit dat je nog regelmatig een grotere maat pakt dan je op dat moment nodig hebt. Je moet namelijk zowel fysiek als mentaal wennen aan een slanker lichaam en kleinere kleding, want in je hoofd ben je vaak nog steeds dik. Wanneer je het gevoel hebt dat je meer zelfvertrouwen hebt met een kleinere maat, betekent dat dus dat jouw zelfvertrouwen afhankelijk is van je kledingmaat en daarmee gerelateerd is aan je uiterlijk. Dat is een heel wankel evenwicht en een zwakke basis om je zelfvertrouwen op te baseren en je daarmee in dit leven staande te houden. Want wat gebeurt er met je zelfvertrouwen wanneer je bijvoorbeeld brandwonden oploopt of een huidziekte krijgt? Je uiterlijk is dan zichtbaar beschadigd en je zelfvertrouwen daarmee dus zo goed als verdwenen. Stel je eens voor hoe moeilijk het zal zijn om, met weinig tot geen zelfvertrouwen, daarmee om te leren gaan. Natuurlijk zal iedere vrouw het vreselijk vinden als haar iets dergelijks overkomt. Maar voor vrouwen die hun zelfvertrouwen *niet* voornamelijk gebaseerd hadden op hun uiterlijk, zal het acceptatieproces hoogstwaarschijnlijk minder moeizaam verlopen.

Je eigen overtuiging dat je uiterlijk je zelfvertrouwen bepaalt, wordt helaas door al het commerciële geweld aan middelen en dieetboeken wel iedere keer opnieuw bevestigd. Het gaat ook steeds verder: enkel slank zijn is tegenwoordig niet meer voldoende, want een vrouwenfiguur moet ook nog strak zijn. Last van zwabberende bovenarmen, hangende borsten, een uitgedijde taille, een slappe buik, slaphangende billen, brede heupen of stevige dijen? Nergens voor nodig, volgens de

fabrikanten van afslankende en figuurcorrigerende middelen. Even goed smeren en je zit letterlijk en figuurlijk weer beter in je vel. Waardoor, volgens de adverteerders, je zelfvertrouwen weer automatisch wordt vergroot. Ook in deze advertenties wordt weer gesuggereerd dat het heel normaal is om ontevreden te zijn over je lijf. Want, zo wordt er o.a. uitdrukkelijk bij vermeld: wereldwijd zijn 8 van de 10 vrouwen niet tevreden met hun figuur. Ik vind dit voortdurend en nadrukkelijk koppelen van het figuur en gewicht van vrouwen aan hun (gebrek aan) zelfvertrouwen bijna onethisch, want het is gewoon niet waar. Ik ken meer dan genoeg mooie en slanke vrouwen met een strak figuur die absoluut geen zelfvertrouwen hebben. En ik ken ook heel veel dikke(re) vrouwen, die blaken van zelfvertrouwen, al wil of kun je dat nog niet geloven. Iemand kan er namelijk geweldig uitzien en heel erg geslaagd zijn in dit leven op bepaalde gebieden, maar toch geen zelfvertrouwen hebben. Omgekeerd kun je zelfvertrouwen hebben zonder bijzondere of belangrijke dingen bereikt te hebben of er als een fotomodel uit te zien. Wanneer je uiterlijk voor een groot deel je zelfvertrouwen bepaalt, zul je over het algemeen sowieso niet gauw tevreden zijn met je lichaam. Hoogstwaarschijnlijk heb je, nadat je bent afgevallen, nog steeds kritiek op je lijf. Misschien vind je je huid niet meer mooi, of blijft er vel over, zijn je borsten gaan hangen, is je gezicht erg ingevallen of heb je nog steeds een buikje, blubberarmen of stevige kuiten. Bovendien, als je eenmaal 'slank, gezond en dus gelukkig' bent, moet je dat natuurlijk wel zo zien te houden. Behalve dat het nog wel eens een hele klus kan worden om ook werkelijk op dat gewicht te blijven, zou je eigenlijk ook niet meer chagrijnig of onaardig mogen zijn. Want je bent nu slank, dus is je leven één groot feest. Niets is minder waar helaas. Het leven gaat, ook met minder kilo's, al snel weer zijn gewone gangetje en de realiteit slaat weer toe.

Wanneer je realistisch bent, weet je zelf ook wel dat 'slank' niet een toverwoord is voor een totaal ander of gelukkiger leven. Je weet ook wel dat het juiste dieet of het juiste middel niet bestaat. Zou dat wel bestaan, dan zou er niet iedere keer weer een nieuw dieet gelanceerd worden en was het gewichtsprobleem toch allang de wereld uit? Het is overduidelijk dat dit niet zo is. Luister maar eens goed naar de mensen om je heen, of kijk eens op een internetforum over afvallen. Het maakt

echt niet uit op welk forum je kijkt, in welk blad of in welke krant. Steeds weer hoor of lees je hetzelfde soort verhalen, zoals: 'Vorig jaar ben ik al eens flink afgevallen met dit dieet, maar helaas zit het grootste deel er weer aan. Ik moet dus echt weer eens beginnen.' Wat daarbij opvalt en wat ik ook merk in mijn praktijk, is dat veel vrouwen er vanzelfsprekend vanuit gaan, dat het hun eigen schuld is dat ze weer zijn aangekomen. De meesten twijfelen geen moment aan de werkzaamheid van het dieet dat ze hebben gevolgd, maar alleen aan zichzelf. Ze gaan er zonder meer van uit dat ze wel weer verkeerd en te veel gegeten zullen hebben en worden hierin door hun lotgenoten vaak goedbedoeld ook gesteund. Maar van eigen schuld is lang niet altijd sprake. Je eet inderdaad vaak meer dan de beperkte hoeveelheid die het dieet je voorschreef en dat moet ook omdat je voordien te weinig at. Dat betekent niet dat je weer in je oude (vr) eetpatroon bent teruggevallen, zoals vaak meteen wordt aangenomen. Je zou je natuurlijk ook kunnen afvragen: als het dieet dat je hebt gevolgd echt zo goed werkt, waarom moet je het dan steeds opnieuw volgen?

Helaas is en blijft lijnen een gewichtig probleem. Waarom is dat zo? Het antwoord is eigenlijk heel simpel. Wat in feite al heel lang in de praktijk merkbaar was, is nu ook door de universiteit van Californië in 2007 via een vier jaar durend onderzoek bevestigd. Caloriebeperkende diëten werken gewoon niet op de lange termijn. Voor dit onderzoek werden meer dan dertig studies over afslanken naast elkaar gelegd. Hieronder volgt een door mij vrij uit het Engels vertaald artikel over dit onderzoek.

*De bijna twintigduizend deelnemers die zijn onderzocht, vielen inderdaad binnen de kortste keren vijf tot tien procent af. Maar na maximaal vijf jaar waren ze allemaal zwaarder dan op het moment dat ze begonnen met diëten. De onderzoekers concludeerden dat een caloriebeperkend dieet op de lange termijn bij de meeste mensen gewoon niet werkt. Het lukt slechts 5% om na het afvallen hun gewicht min of meer stabiel te houden. De onderzoekers ontdekten dat diëten vaak juist de oorzaak zijn van gewichtstoename als gevolg van het jojo-effect dat hierdoor optreedt. Onderzoeker Dr. Traci Mann waarschuwt dat aan dit jojoën een heleboel gezondheidsrisico's kleven, omdat het herhaaldelijk afvallen en weer aankomen een enorme inspanning van het lichaam vergt. Hierdoor kan het risico op overlijden*

door hart- en vaatziekten verdubbelen. Het jojo-effect wordt ook in verband gebracht met het ontstaan van hersenbloedingen en diabetes. Verder wordt hierdoor het immuunsysteem ondermijnd, waardoor het lichaam gevoeliger wordt voor infecties. Het meest gezond is dan ook helemaal geen dieet te volgen. De voordelen van diëten zijn simpelweg te klein en de mogelijke gevaren van diëten te groot om aan te bevelen als een veilige en effectieve manier om overgewicht en obesitas te behandelen. Het behouden van een gezond gewicht gaat niet over 'op dieet gaan' en 'er weer af gaan' zodra je je streefgewicht hebt bereikt. Het gaat over meer bewegen en het aanleren van **gedragsvaardigheden die je eetgedrag daadwerkelijk levenslang veranderen**. Wie daar echt aan werkt, krijgt en behoudt een lager stabiel gewicht, luidt de conclusie van het onderzoek. Dat werd gepubliceerd in het vakblad van de officiële vereniging van psychologen in de VS, The American Psychologist.<sup>7</sup>

Gelukkig worden steeds meer artsen, diëtisten en andere deskundigen voorzichtiger met het aanbevelen en voorschrijven van caloriebeperkende diëten, omdat ook zij inzien dat ze niet blijvend werken. Diep vanbinnen weet je dat misschien zelf ook wel, maar blijf je hardnekkig vasthouden aan dit soort diëten omdat je (nog) niet weet wat je dan wel zou moeten doen om op een voor jouw lichaam ideaal gewicht te komen.

Je hebt waarschijnlijk, zoals miljoenen vrouwen, door de jaren heen al een klein vermogen uitgegeven aan dieetboeken, diëten, lijngroepen en wondermiddeltjes, die je een slank, gezond en gelukkig leven voorspiegelden, uiteraard op voorwaarde dat je je exact hield aan de voorschriften. Je hebt waarschijnlijk tot je teleurstelling al vaker ervaren, dat het resultaat over het algemeen slechts tijdelijk was. Je hebt jezelf ongetwijfeld regelmatig de schuld gegeven van het feit dat je je niet meer aan het dieet kon houden. Dat je verstoord eetgedrag, zoals snaaineigingen en eetbuien ontwikkelde. En dat je gewicht langzaam maar zeker weer omhoog ging, zodra je niet meer strikt volgens je dieetvoorschriften at. Je denkt waarschijnlijk ook al heel lang dat je een probleem met eten hebt, maar in feite heb je een probleem met het niet kunnen volhouden van een dieet. Daaraan ben jij niet schuldig, het ligt

– zoals je hiervoor al kon lezen – aan het lijnen en de diëten op zichzelf, al zul je dat misschien niet kunnen of willen geloven. Waarom ga je er als vanzelfsprekend vanuit dat jij fout bent, wanneer je lichaam alleen maar vraagt om voldoende voedsel? Waarom vind je het normaal, dat je na een weekend, feestje of vakantie, waarin je even niet volgens je dieetvoorschriften hebt gegeten, weer aankomt? Zolang dat alleen vocht is dat binnen 1 of 2 dagen weer weg is, is er niets aan de hand. Maar als je werkelijk een flink aantal kilo's aankomt na een weekend of vakantie, die er niet zo gemakkelijk weer afgaan, is de kans groot dat je stofwisseling door het regelmatig lijnen erg traag is geworden. Je lichaam gaat dan zodra er meer calorieën binnenkomen, hamsteren om het tekort aan brandstof aan te vullen. Als dit bij jou het geval is, geef je in feite zelf al aan dat meer eten dan je volgens je dieet mag, meteen resulteert in aankomen. Met andere woorden: je zult dus altijd volgens een dieet moeten leven om niet meer aan te komen. En dat is pas echt ongezond, omdat dit veel te weinig is voor je lichaam om goed te kunnen blijven functioneren.

Dus in plaats van jezelf steeds de schuld te geven wanneer het lijnen (weer) niet lukt, kun je de zaak beter omdraaien en de schuld leggen bij al die caloriebeperkende diëten met hun al dan niet ingewikkelde voedingsvoorschriften. Hoewel dat natuurlijk heel simpel klinkt en je misschien de conclusie hieruit trekt dat je er dan dus niets aan kunt doen, moet ik je helaas teleurstellen. Jij kunt er wel degelijk wat aan doen. Namelijk door vanaf nu te beslissen om voortaan *zelf* de verantwoordelijkheid voor je eetgedrag en je gewicht te nemen. Door voorgoed de woorden 'lijnen' en 'diëten' uit je taalgebruik en je geheugen te schrappen. En door te besluiten dat je niet langer meer afhankelijk wilt zijn van de afslankindustrie. In tegenstelling tot wat men je voortdurend wil doen geloven – waardoor je er zelf waarschijnlijk ook vast van overtuigd bent geraakt – heeft het uiteindelijk mislukken van je lijnpoging totaal niets met gebrek aan discipline, wilskracht of doorzettingsvermogen te maken. Diëten werken onder andere niet, omdat ze alleen over voedsel gaan. Maar voedsel op zichzelf is neutraal en niet per definitie de veroorzaker van jouw overgewicht, hoe raar of ongeloofwaardig je dit misschien ook in de oren klinkt. Ga maar na: niet iedereen die veel eet is dik. Er zijn mensen, die regelmatig veel eten en geen gram aankomen.

Er zijn zelfs mensen die vergeefs proberen aan te komen door zoveel mogelijk calorierijk voedsel te eten. En er zijn mensen die *niet* te veel eten en toch dik zijn.

Populaire diëten werken op de lange termijn ook niet, omdat ze worden geschreven voor iedereen die het maar wil volgen, ongeacht gewicht, geslacht, aanleg en leeftijd. Ook aan je lichaamsbouw, de verhouding tussen je spier- en vetweefsel, de plaats van het opgeslagen vet (onderhuids of rond de organen) en je hormoonhuishouding wordt geen aandacht besteed. Evenmin wordt rekening gehouden met je persoonlijke ruststofwisseling (BMR) ofwel je stofwisselingsnelheid, die juist voor mensen die méér dan pakweg acht kilo willen of moeten afvallen, heel erg belangrijk is. Ook wordt er maar gemakshalve van uitgegaan dat de fysiologische en mentale processen van alle mensen hetzelfde verlopen, wat absoluut niet zo is. Ik vind dit getuigen van weinig respect voor de individuele mens. Dit soort diëten houdt totaal geen rekening met jou als individu en met de behoeften, mogelijkheden en onmogelijkheden van jouw lichaam. Maar jij bent uniek en hebt net als je lengte, je huidskleur of de kleur van je ogen ook een van nature uniek gewicht, zolang je daar tenminste niet al te veel aan sleutelt door regelmatig te lijnen. Een gewicht dus dat precies bij jouw lichaam past, waarover later meer. Gewicht wordt helaas niet gezien als iets persoonlijks, maar als iets dat hoe dan ook beheerst moet worden. En de maatschappij staat klaar om je hierbij te 'helpen' in de vorm van onder andere het enorme aanbod van populaire diëten.

Behalve dus door het regelmatig volgen van een caloriebeperkend dieet, wordt overgewicht voor een groot deel mede veroorzaakt en in stand gehouden door je eigen, vaak onbewuste, zelfondermijnende overtuigingen. Door je manier van denken over jezelf, het voedsel dat je eet en je lichaam. De veroorzaker van overgewicht is onder andere de manier waarop jij betekenis geeft aan voedsel en hoe je daarmee omgaat.

***'Wij leven niet om te eten, wij eten om in leven te blijven' <sup>8</sup>***

## Hoofdstuk 2

### De invloed van de lichamelijke, de mentale en de emotionele factor

Veel mensen denken dus helaas nog steeds dat zij hun lichaam, door het regelmatig volgen van een caloriebeperkend dieet – met of zonder hulp van pillen, poeders, shakes of repen - kunnen dwingen om *blijvend* gewicht te verliezen. Met als uiteindelijk resultaat meestal het tegenovergestelde, namelijk gewichtstoename. Hoe kan dit? Dat komt doordat bij het afvallen veel meer factoren meespelen dan alleen maar het volgen van een dieet. Een dieet werkt niet op de lange termijn, omdat de invloed van de lichamelijke, de mentale en de emotionele factor nog te vaak wordt onderschat.

#### Lichamelijke factor: Lichamelijk ongezond omgaan met voedsel

Ons lichaam is van nature een ingewikkelde en zeer intelligente machine die uitgerust is met een volautomatisch verbrandingssysteem, de stofwisseling. In tegenstelling tot wat sommige mensen denken, werkt onze stofwisseling altijd, 24 uur per dag. Ook als je niets eet, of wanneer je alleen maar ligt of zit, verbrandt het lichaam calorieën. Deze calorieën worden gebruikt voor het in stand houden van vitale lichaamsfuncties, zoals ademen, het zuiveren van je bloed, het maken van urine en het kloppen van je hart. En ook om je hersenen te voeden, waardoor deze de signalen naar je zenuwen en spieren kunnen sturen om dagelijkse bezigheden uit te voeren. Zodat je kunt lopen, staan, gaan zitten, iets oppakken of schrijven. Dit verbrandingsproces in rust noemen we de ruststofwisseling of basaal metabolisme (in het Engels: Basal Metabolic Rate, kortweg BMR). In tegenstelling tot wat veel mensen denken hebben dikke(re) mensen een snellere stofwisseling dan slanke(re) mensen. Je kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met het benzineverbruik van een auto. Hoe groter de auto des te meer benzine hij verbruikt om vooruit te komen. Hoe zwaarder je weegt, des te meer calorieën je lichaam bij zowel beweging als in rust nodig heeft. De hoeveelheid calorieën die jij als individu daarvoor nodig hebt, is dus heel persoonlijk en kan je via een

formule ook zelf berekenen (zie hoofdstuk 6 van dit boek). Hoewel het totale energieverbruik in rust dus voor iedereen verschillend is, kun je globaal zeggen dat dit ongeveer 2/3 is van de calorieën die je in totaal per dag nodig hebt. Voor een vrouw is dat ongeveer 2000 calorieën; je hebt daarvan dus ongeveer 1350 calorieën nodig om alle belangrijke processen in je lichaam goed te kunnen laten verlopen. Dit is dus al méér dan een gemiddeld vermageringsdieet voorschrijft.

Nog wat sommetjes. Je hebt gemiddeld 2000 calorieën per dag nodig, per week dus  $7 \times 2000 = 14.000$  calorieën. Als je op dieet bent, krijg je bijvoorbeeld maar 1000 calorieën per dag binnen. Dat is dus  $7 \times 1000 = 7000$  calorieën per week, terwijl 14.000 noodzakelijk zijn. Dat betekent in de praktijk dat je in feite maar 3½ dag per week voldoende eet en 3½ dag helemaal niets. Je eet per week dus nog maar de helft van wat je lichaam gemiddeld nodig heeft. Je mist hierdoor niet alleen de helft van de noodzakelijke brandstof, maar ook de helft van belangrijke voedingsstoffen. Als je bijvoorbeeld geen tot weinig brood eet omdat daar koolhydraten inzitten, krijg je soms te weinig jodium binnen. Het gevolg kan een trager werkende schildklier zijn met als resultaat een tragere stofwisseling. Eet je iets méér, bijvoorbeeld 1200 calorieën per dag, dan eet je nog altijd 3 van de 7 dagen per week niets. Zoals gezegd heb je per dag ongeveer 1350 calorieën nodig voor je ruststofwisseling. Dat betekent per week  $7 \times 1350 = 9450$  calorieën. Maar er zijn in totaal slechts 7000 tot 8400 calorieën hiervoor beschikbaar, dus komt je lichaam in principe 2450 tot 1050 calorieën per week tekort om de vitale functies te kunnen verzorgen. In feite nog meer, want er zijn natuurlijk ook nog calorieën nodig om je dagelijkse activiteiten uit te kunnen voeren. Voor een korte periode is het niet zo erg om je lichaam tekort te doen, maar hoe gezond kan het zijn als je hiermee maanden of soms zelfs jarenlang doorgaat? Het is dan ook niet zo vreemd, dat je in zo'n lijnperiode vaker moe, futloos of somber bent. Dat je vatbaarder bent voor verkoudheid, griep en allerlei andere virussen, of dat bijvoorbeeld je stoelgang en je menstruatiecyclus van slag raken.

Nu weer terug naar ons aangeboren verbrandingssysteem. Naast de ruststofwisseling, zorgt dit systeem er ook voor dat we in tijden van voedselschaarste kunnen overleven. Wanneer tienduizenden jaren

geleden je bet-bet-bet-enzovoort-overgrootmoeder ergens voedsel aantrof, at ze daar zoveel mogelijk van. Ze propte zich als het ware vol, ook als ze op dat moment geen honger had. Deze neiging om zoveel mogelijk te eten zodra er voedsel voorhanden was, gebeurde instinctief. Ze wist immers niet wanneer de volgende maaltijd zich zou aandienen. Het voedsel, dat het lichaam op dat moment niet direct nodig had, werd opgeslagen als reserve in de vorm van vet. Het maakte daarbij niet uit of die calorieën binnenkwamen in de vorm van koolhydraten, vet of eiwitten, het werd allemaal omgezet in vet. Bovendien schakelde de stofwisseling bij minder calorieën ook automatisch naar een lagere versnelling, om zo zuinig mogelijk om te kunnen gaan met de nog aanwezige calorieën. Dit gebeurde om het lichaam te beschermen, want het lichaam kon nooit weten hoeveel en wanneer er weer meer calorieën binnen zouden komen. Dikke mensen hadden dus de meeste kans om te overleven in tijden van voedselschaarste. Zo werkt ons mechanisme overigens nog steeds.

Ons lichaam is vandaag de dag nog steeds geprogrammeerd om automatisch een voorraad voedsel aan te leggen zodra de gelegenheid zich voordoet. Bijvoorbeeld in supermarkten, restaurants of op feestjes. Die neiging om méér te willen kopen en eten wanneer het voedsel voor het grijpen ligt, is onbewust nog bij veel mensen aanwezig. Net zoals de tegenzin om 'onnodig' energie te verspillen door extra te bewegen, ook nog een overblijfsel van vroeger is. Onnodig bewegen kon in de oertijd het verschil tussen leven en dood betekenen en energieverspilling werd dan letterlijk een doodzonde. Ook nu is ons lichaam nog steeds ingesteld op energiebehoud. Dit overlevingsinstinct is een oerdrift, nog sterker dan seks en zit nog altijd diep in ons systeem. Eten wanneer dit mogelijk is en onze weerzin tegen extra beweging is dus voor een groot deel een *natuurlijke* reactie van ons lichaam en geen teken van zwakte of gebrek aan discipline. Als je je bewust wordt van dit mechanisme en het kunt gaan zien als een manier waarop je lichaam nog steeds goed voor je wil zorgen, kun je beginnen met het maken van bewuste keuzes. Je lichaam weet namelijk niet dat wij tegenwoordig met voedsel in overvloed leven. En het weet ook niet dat energie verspillen tegenwoordig niet meer fataal is. Het feit dat wij eerder de roltrap of lift pakken in plaats van de trap die er vlak naast ligt, of eerder de auto pakken dan de fiets, is in

wezen dan ook een *natuurlijke* reactie. Wij zullen dus zelf ons lichaam en onze geest moeten herprogrammeren, op basis van het feit dat voedsel in ons deel van de wereld altijd voldoende aanwezig is en dat bewegen in deze moderne tijd toch echt noodzakelijk is om onze stofwisseling in balans te houden.

De meeste populaire diëten bestaan uit slechts een beperkte hoeveelheid calorieën. Meestal maar zo'n 1000 tot 1200, terwijl voor een vrouw gemiddeld zo'n 2000 calorieën nodig zijn om goed te kunnen blijven functioneren. Door van de ene op de andere dag je lichaam nog maar voor de helft van calorieën te voorzien (of van nog minder wanneer je hiervoor méér dan 2000 calorieën per dag at), schiet je lichaam in de stress. Je lichaam kent nu eenmaal het verschil niet tussen een zelfopgelegd calorieëntekort en werkelijke voedselschaarste. Het houdt rekening met een eventuele periode van voedseltekort, zal daarom onmiddellijk je stofwisseling vertragen en heel zuinig omgaan met het verbranden van calorieën. Dit gaat als volgt. Zoals gezegd heb je ongeveer 2000 calorieën per dag nodig. Wanneer je gedurende een langere periode regelmatig volgens deze natuurlijke behoefte eet, is er niets aan de hand en zal je gewicht ook min of meer stabiel blijven. Maar op een dag besluit je ineens dat je te dik bent of je in ieder geval te dik voelt en wil je gaan afvallen door middel van een populair dieet. De hoeveelheid calorieën valt daardoor plotseling terug tot bijvoorbeeld 1000: de helft van de normale toevoer. Hierdoor zal het lichaam eerst vocht en lichaamsweefsel verliezen en daarna opgeslagen vetten verbruiken, waardoor je afvalt. Overigens verdwijnen je vetcellen hierdoor niet, die worden alleen maar 'leeggezogen'. Hoe meer je afvalt, des te trager zal je verbranding gaan verlopen. Want hoe minder je weegt, des te minder calorieën je lichaam nog nodig heeft om alle functies in stand te houden. Je lichaam is door het afvallen als het ware kleiner geworden en heeft daardoor minder calorieën nodig. Dit verschil is *blijvend*, iets wat veel mensen zich niet altijd realiseren. Hoewel je dus hetzelfde eet, kom je geleidelijk toch weer aan. Wanneer je stopt met lijnen en je weer meer calorieën binnenkrijgt, slaat je lichaam deze calorieën - uit angst voor een eventuele volgende hongersnood - direct op als reservevet (in de leeggezogen vetcellen), meestal op je buik, billen of benen, afhankelijk van je lichaamsbouw. Bovendien vertrouwt je lichaam het nog niet helemaal en blijft je

verbranding voor alle zekerheid nog een behoorlijke tijd lager afgesteld staan, alvorens terug naar normaal te gaan. Terug naar normaal kan wel even duren: uit onderzoek blijkt dat bij mensen die veel zijn afgevallen de stofwisseling gemiddeld vijf procent zuiniger gaat werken, voor een periode van zeker vijf tot tien jaar. Zo bereik je dus het tegenovergestelde van wat je verwachtte. Je komt weer aan, het beruchte jojo-effect. Dit effect werd overigens in 1959 al door Jules Hirsch<sup>9</sup> aangetoond. Het jojo-effect wordt dan ook gezien als een belangrijke factor voor het ontstaan van overgewicht en obesitas. Hoe vaker je op deze manier lijnt en hoe onregelmatiger de hoeveelheid calorieën is die je lichaam van dag tot dag binnenkrijgt, des te meer je stofwisseling van slag raakt.

Het maakt in principe weinig uit met welk soort dieet je probeert af te vallen. Je valt namelijk niet af door de speciale samenstelling van een dieet, maar doordat je dieet bepaalt welk voedingsmiddel en precies hoeveel daarvan je dagelijks mag eten. Hierdoor eet je niet meer spontaan op de manier zoals je at vóór je dieet, maar alleen nog maar volgens bepaalde dieetvoorschriften. Of je nu punten moet tellen, vakjes moet wegstrepen of eten volgens een speciale eetwijzer of een voorgeschreven dag- of weekmenu, het principe is altijd hetzelfde: beperking van het aantal calorieën per dag. Dit geldt ook voor afvallen met behulp van dieetvoedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld maaltijdvervangers in de vorm van shakes, poeders, repen enz. Je valt niet af door deze middelen zelf, maar doordat je nog maar heel weinig calorieën binnenkrijgt. Afhankelijk van het gekozen dieet slechts 460 tot maximaal 800 calorieën per dag. Zolang je dus de totale calorieopname maar beperkt tot maximaal 1500 calorieën per dag, volgens welk dieet dan ook, zul je afvallen. Ook als die calorieën komen uit 'ongezond' voedsel zoals bijvoorbeeld een pak koeken, een reep chocola en een zak chips, al zou ik je dat niet direct willen aanraden. Het omgekeerde is ook waar: wanneer je alleen maar 'gezond' voedsel eet, maar wel regelmatig meer dan ongeveer 2000 calorieën per dag, zal je ook aankomen. Het maakt voor je lichaam niets uit waar de calorieën vandaan komen, alleen de hoeveelheid telt. Er bestaan ook geen voedingsmiddelen waar je van aankomt of afvalt. Van een calorie uit bijvoorbeeld kipfilet word je net zo dik als van een calorie uit bijvoorbeeld chocola. Overtollige calorieën, uit welk

---

9 Minnesota-studie1959

voedingsmiddel dan ook, worden direct opgeslagen als vet: een gezond en goed functionerend lichaam zal nooit calorieën verspillen. Natuurlijk is het beter voor je gezondheid om voornamelijk producten te eten waar goede bouwstoffen in zitten, zoals o.a. koolhydraten, eiwitten, onverzadigde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Maar om af te vallen maakt het echt niet uit *wat* je eet, maar alleen *hoeveel* (calorieën) je eet.

Misschien moet ik bovenstaande theorie even toelichten met een voorbeeld.

Een calorie is niets anders dan een maateenheid waarmee je kunt rekenen, zoals je dat ook met centimeters of liters kunt. Een stuk touw van bijvoorbeeld 20 centimeter is net zo lang als bijvoorbeeld een stuk hout van 20 centimeter. En een liter melk is net zoveel als een liter water. Ook hierbij gaat het dus niet om het materiaal (touw of hout) of de vloeistof (melk of water), maar alleen om de grootte of hoeveelheid. Een stukje kipfilet dat bijvoorbeeld 200 calorieën bevat, geeft je lichaam dus precies dezelfde hoeveelheid brandstof/energie als een stukje chocola dat ook 200 calorieën bevat.

Door te lijnen verbrandt je lichaam niet alleen vet, maar ook spiermassa. Van elke vier kilo die je afvalt, bestaat ongeveer één kilo uit spierweefsel, ander lichaamsweefsel en vocht. Ons lichaam beschouwt een tekort aan calorieën, zoals gezegd, als een crisissituatie en gaat in reactie daarop allerlei weefsels afbreken om de belangrijkste functies in stand te kunnen houden. Dit doet je lichaam niet om je dwars te zitten, maar juist om je te beschermen. Net zoals het de witte bloedlichaampjes in je bloed afstuurt op binnendringende bacteriën. Of zoals de automatische reflex die ervoor zorgt dat je je hand wegtrekt van een heet oppervlak, of die ervoor zorgt dat je je ogen sluit als er plotseling scherp licht in schijnt. Bij calorieëntekort wordt eerst spierweefsel afgebroken, omdat spieren veel meer calorieën gebruiken dan vet. Om vetweefsel af te breken is juist veel meer energie nodig, waarvan door het calorieëntekort vaak te weinig aanwezig is.

Maar die spieren zijn nou juist van vitaal belang bij de verbranding, omdat dit proces in de spiercellen plaatsvindt. Ongeveer tussen het twintigste en het dertigste levensjaar bereikt de spiermassa in ons lichaam zijn volle omvang. Daarna beginnen de spieren langzaam maar zeker te

slinken. Dat is ook een van de redenen waarom het moeilijker wordt vet kwijt te raken als je ouder wordt. Minder spierweefsel betekent, zoals gezegd, dat minder calorieën kunnen worden verbrand. Dit geldt des te sterker als de spieren weinig worden gebruikt. Door te veel en te snel afvallen als gevolg van bijvoorbeeld een streng caloriebeperkend dieet, kan er nog meer spiermassa verloren gaan. Door regelmatig te lijnen, grijp dus je te veel in in dit natuurlijk verbrandingsproces. Met als gevolg dat je stofwisseling uiteindelijk van slag raakt en niet meer optimaal werkt. Je lichaam kweekt dan vetreserves, terwijl het door gebrek aan calorieën in feite uitgehongerd is. Dit geldt nog sterker voor mensen die al vanaf hun jeugd obesitas hebben, blijkt uit Amerikaans onderzoek.<sup>10</sup> Zij kunnen in principe door een zeer streng caloriebeperkend dieet, gemiddeld zo'n 600 calorieën, afvallen tot een redelijk normaal gewicht. Zij zien er aan de buitenkant dan uit als iemand met een 'gezond' gewicht, maar van binnen lijken zij, gezien de veranderingen in stofwisseling, temperatuur en polsslag, op mensen die ondervoed en uitgehongerd zijn. Slechts door permanent zeer weinig calorieën tot zich te nemen, kunnen zij het bereikte gewicht min of meer behouden. Gezond is dat natuurlijk niet, terwijl je gezondheid mede een reden kan zijn om af te vallen. Zo zorgen de diëten, die bedoeld zijn om af te vallen, op een gegeven moment juist voor gewichtstoename!

***'Er bestaat in principe geen ongezond voedsel,  
wel een ongezonde manier om met voedsel om te gaan'***

Een andere oorzaak waarom lijnen vaak niet lukt, is bijvoorbeeld dat voedsel tegenwoordig vaak wordt gezien als dé oorzaak van alle gewichtsproblemen. We moeten gewoon beter, anders, gezonder en vooral minder eten, zodat overgewicht geen probleem meer vormt. Logisch dat veel vrouwen zo iets *natuurlijks* als voedsel zijn gaan zien als hun grootste vijand. Door al deze nadruk vandaag de dag op (on)gezonde voeding, zouden we bijna vergeten dat voedsel nog steeds gewoon bedoeld is als brandstof voor ons lichaam. Net zoals benzine dat is voor je auto. Wanneer het waarschuwingslampje op het dashboard aangeeft dat je benzine bijna op is, wat doe je dan? Rijd je het volgende benzinestation voorbij? Nee, je gaat natuurlijk gewoon tanken. Heel

---

10 Minnesota-studie 1959

verstandig, anders kom je stil te staan. Maar wat doe je als het waarschuwinglampje van je lichaam gaat branden? Wat doe je in een lijnperiode, met het hongergevoel (het lampje) waarmee je lichaam aangeeft dat het brandstof ofwel calorieën nodig heeft? Stop je dan ook meteen bij het volgende 'tankstation'? Met andere woorden: ga je dan ook direct eten om je lichaam weer van brandstof te voorzien? Nee, dat doe je niet, want dat mag niet van jezelf of volgens je dieetvoorschriften van dat moment. Je mag pas om bijvoorbeeld 10.30 uur een appel of beetje yoghurt eten en aangezien het nog geen 10.30 uur is, eet je dus niets. Dus negeer je dit signaal van je lichaam gewoon, net zoals trouwens alle andere waarschuwingen dat je lichaam niet zo happy is, zoals ik eerder beschreef. Dit alles doe je omdat je vindt dat je sterk moet zijn, omdat je nu eenmaal aan het lijnen bent.

Stel je trouwens eens voor dat je niet gaat tanken als het nodig is: je komt stil te staan op de snelweg en vertelt de wegenwacht dat je vond dat die auto nou maar eens sterk moest zijn en gewoon zonder brandstof door moest rijden. Zou toch een beetje merkwaardig overkomen, niet? Wat je lichaam vindt van dat door jou zelf opgelegde brandstoftekort en of jouw 'motor' hierdoor misschien tot stilstand komt, is kennelijk niet zo belangrijk voor je. Blijkbaar neem je je auto serieuzer dan je lichaam.

Maar wanneer je maar lang genoeg doorlijnt en de signalen van je lichaam blijft negeren, zal je lichaam toch op een gegeven moment alarm gaan slaan en schreeuwen om brandstof. Dit uit zich vaak in snaaineigingen en het krijgen van eetbuien. Het alles overheersende gevoel dat je moet eten en/of snoepen, of je dat nou wilt of niet. Dit gebeurt regelmatig in de lijnperiode zelf, maar dit verschijnsel kan zich soms ook na 1 of 2 jaar nog voordoen. Bijvoorbeeld wanneer je na je dieet het aantal calorieën niet voldoende hebt opgevoerd naar je normale lichamelijke behoefte, maar nog heel strak volgens bepaalde dieetvoorschriften ofwel lijngericht blijft eten. Over het algemeen baal je van het feit dat je weer toegegeven hebt aan die eetdrang en vind je jezelf waarschijnlijk een slappeling. Laat ik het hier nog weer eens herhalen: je bent zeker geen slappeling. De eetbuien zijn deels een heel normale, *natuurlijke* reactie van je lichaam op het tekort aan brandstof

en hebben dus absoluut niets te maken met je eventuele gebrek aan wilskracht en doorzettingsvermogen. Vanwege o.a. deze normale reactie van je lichaam, bereik je juist het tegenovergestelde van wat je voor ogen stond. Je komt uiteindelijk toch weer aan in plaats van dat je afvalt. Je weegt na zo'n lijnperiode op den duur vaak ook méér dan je zou hoeven wegen, als je de natuur gewoon haar gang zou laten gaan ofwel als je niet opnieuw was gaan lijnen. Kijk maar eens wat er gebeurt als je je adem zo lang mogelijk inhoudt. Misschien kun je het redelijk lang volhouden, maar uiteindelijk zal je lichaam je dwingen tot ademen, maar dan veel sneller en dieper dan normaal. Ook dit is de normale *natuurlijke* reactie van je lichaam, in dit geval om het tekort aan zuurstof zo snel mogelijk weer aan te vullen. Je lichaam is dus slimmer dan jij en pikt het gewoon niet, dat je het langdurig brandstof/calorieën of zuurstof ontzegt en vraagt als natuurlijke reactie hierop om méér.

Regelmatig lijnen leidt dus tot gulzigheid en werkt overgewicht daardoor juist in de hand. Om dit te voorkómen zul je er dus mee moeten stoppen. 'Ja, ja', hoor ik je al zeggen: 'Als ik dat doe, weeg ik binnen de kortste tijd twee keer zoveel.' Ik begrijp je reactie, maar in de praktijk blijkt dit niet het geval, al zul je dit niet direct van mij kunnen, willen of durven aannemen. Dat hoeft ook niet: ik zal het je uitleggen. Als je niet meer lijnt, ontzeg je je lichaam niet wat het nodig heeft: brandstof, calorieën dus. Als je je lichaam de op dat moment benodigde calorieën niét onthoudt, ontstaat er ook geen tekort. Als er geen lichamelijk tekort is, hoeft je lichaam dus niet meer te schreeuwen om brandstof en zullen snaaineigingen en eetbuien uitblijven. Kortom, je zou niet hoeven eten als je, lichamelijk gezien, geen honger (meer) hebt. Maar dat is meteen het grootste probleem. Je weet vaak niet meer of je nu echt honger hebt of alleen maar trek hebt in iets. Dat komt onder andere doordat regelmatig lijnen je aangeboren honger- en verzadigingsgevoel ontregelt, waardoor je vaak niet eens meer voelt wanneer je nu écht honger hebt. Je hebt gewoon behoefte aan eten of snoepen, om welke reden dan ook. Ook al weet je dat je je hierover later weer schuldig voelt, de drang naar eten of snoepen is vaak sterker. Totdat je weer genoeg hebt van al die kilo's, je schuldgevoelens weer de kop opsteken, je je schaamt voor je lichaam en besluit dat je maar weer eens sterk moet zijn en toch weer gaat lijnen.

Als lijnen ook voor jou niet het gewenste *blijvende* resultaat oplevert, maar je bent er wel van overtuigd dat afvallen alleen maar lukt door voortdurend tegen de *natuurlijke* behoeften van je lichaam in te gaan, vraag je dan eens af waarom je dat nog steeds denkt. Waarschijnlijk omdat je (on)bewust geleerd hebt om te denken, dat dit nu eenmaal de enige juiste manier is om je gewicht te kunnen beheersen, waardoor het inmiddels tot een sterke, onbewuste overtuiging is geworden.

***‘Mensen zijn geen gevangenen van het lot, alleen van hun eigen denken’<sup>11</sup>***

### **Mentale factor: Mentaal ongezond omgaan met voedsel**

Een dieet volgen of eten volgens bepaalde dieetvoorschriften werkt onder andere niet, omdat het je absoluut niets leert over de mogelijke achterliggende lichamelijke, mentale en/of emotionele oorzaken van je overgewicht. Een dieet leert je ook niets over de redenen waarom je eigenlijk regelmatig (te) veel eet of snoept of waarom je eigenlijk zo nodig (weer) wilt afvallen. Een dieet leert je ook niet om zélf aan te voelen wanneer je werkelijk lichamelijk honger hebt en echt lichamelijk verzadigd bent. Je eet immers alleen afgepaste hoeveelheden op min of meer voorgeschreven tijdstippen. Door het volgen van een dieet, leer je jouw eetgedrag ook niet daadwerkelijk te *veranderen*, maar slechts *aan te passen* aan het dieet dat je op dat moment volgt. Een dieet leert je al helemaal niets over hoe je zelf weer controle kunt krijgen over jouw eigen eetgedrag en daarmee over je gewicht.

Sterker nog: juist door het volgen van dieetvoorschriften word je afhankelijk gemaakt van anderen. Niet *jij*, maar *anderen* bepalen wat, wanneer, hoeveel en in welke combinaties je mag eten. Hoe onschuldig of gemakkelijk dat ook lijkt, het ondermijnt uiteindelijk jouw controle over je eigen eetgedrag. Iedere keer dat je weer een dieet uitprobeert, dat anderen voor jou bedacht hebben, iedere keer dat je toch weer opnieuw gaat lijnen, zeg je in feite tegen jezelf: ‘Inderdaad, ik kan het niet alleen, ik heb anderen nodig die me zeggen wat, hoeveel en wanneer ik mag

eten'. Chronische lijners spreken hierbij graag over de beroemde, maar dus eigenlijk beruchte 'stok achter de deur': door zo te denken schuif je, vaak onbedoeld, je eigen verantwoordelijkheid af op anderen. Daardoor versterk je iedere keer weer opnieuw je onbewuste, ondermijnende overtuiging over je eigen machteloosheid. Je kunt jezelf hierdoor zo machteloos gaan voelen ten aanzien van je eigen vermogen om iets aan je eetgedrag en overgewicht te doen, dat je van het ene naar het andere dieet switcht. Of je begint steeds weer opnieuw met hetzelfde dieet, omdat je denkt dat je niet streng genoeg bent voor jezelf of dat je iets fout doet. Want, zo redeneer je, de vorige keer viel je er toch ook van af, waarom lukt het nu dan niet meer? En anderen in je omgeving vallen er toch ook door af? Wanneer je merkt dat je onzeker wordt als je niet meer volgens je dieetvoorschriften eet, heb je blijkbaar niets geleerd. Want als je je eetgedrag daadwerkelijk zou hebben *veranderd* door het volgen van een dieet, zou dit betekenen dat je er niet meer afhankelijk van zou hoeven zijn. Je hebt pas echt iets geleerd, wanneer je zonder gebruiksaanwijzing iets zelfstandig kunt doen. Zoals autorijden zonder instructeur, je nieuwe combimagnetron bedienen zonder de gebruiksaanwijzing, een lekkere appeltaart bakken zonder het recept op het aanrecht. Werkelijke gedragsverandering, het aanleren van nieuw gedrag, vindt namelijk plaats in je hersenen, in je denken en handelen. Dat is de werkelijke basis voor meer zelfvertrouwen, leren vertrouwen op je eigen kennis en kunde. Met betrekking tot verandering van je eetgedrag betekent dit te durven en kunnen eten zonder dieetvoorschriften, daarbij vertrouwend op je eigen lichaam en de signalen die het uitzendt.

***'Vertrouwen in je eigen handelen is de eerste voorwaarde voor succes'***<sup>12</sup>

Het enige dat je door het volgen van dieetvoorschriften namelijk werkelijk leert, is dat je niet kunt en mag vertrouwen op de *natuurlijke* signalen van je lichaam en jouw controle hierover. Omdat je daar heilig in gelooft, stel je je afhankelijk op en laat je anderen van uur tot uur, van dag tot dag of van week tot week bepalen wat je wel of niet mag eten. Tot overmaat van ramp zorgt het volgen van een dieet er ook nog eens voor, dat je gedachten de hele dag rond eten cirkelen. Wat mag je wel

---

12 Euwe

of juist niet eten, wanneer en hoeveel mag je dan eten? Wat staat er op je dieetlijst vanavond, wat moet je daarvoor kopen en lust je dat eigenlijk wel? Ook ga je vaak afleiding zoeken omdat je zo'n honger hebt, maar nog niet mag eten. Je (dag)droomt of praat over al die lekkere dingen die je nu niet mag hebben, maar straks als je op gewicht bent, eindelijk weer wel mag eten. Je sluit jezelf in zo'n lijnperiode als het ware vrijwillig op in een glazen huis vol strikte dieetregels en zelfopgelegde voedselbeperkingen. Met alleen maar 'gezonde' voeding in de kasten, die worden bewaakt door de weegschaal. Daarbuiten – voor jou onbereikbaar en strikt verboden, maar o zo zichtbaar – alle verleidingen van het 'ongezonde' voedsel dat je nu niet mag eten. Maar juist omdat dit voedsel verboden of slecht is en niet past binnen je dieetvoorschriften, wordt het steeds moeilijker om niet aan die drang naar dat lekkers toe te geven. De kans dat je de verleiding uiteindelijk niet kunt weerstaan en je toch vergrijpt, wordt door deze manier van denken alleen maar groter. Want op een gegeven moment voel je je bewust of onbewust, toch gewoon tekort gedaan. 'Jij mag toch zeker ook wel eens genieten?' Dit gevoel treedt regelmatig op tijdens lijnperiodes, maar kan soms ook na bijvoorbeeld jarenlang lijngericht eten nog de kop opsteken. Als je dan inderdaad gesnaaid hebt of een eetbui had, voel je je slecht en schuldig. Dat gevoel ontstaat doordat je iets doet wat volgens je dieet niet mag: je 'zondigt'. Vroeg of laat gebeurt dat gewoon. Vergelijk het met een kind dat je elke dag weer ten strengste verbiedt om bij het spelen verder te gaan dan de hoek van de straat. Je kunt er dan vergif op innemen dat je kind dat verbod vandaag of morgen overtreedt, want het verbod maakt de wereld om de hoek alleen maar spannender en interessanter... Herken je dit gevoel?

Wanneer je regelmatig lijnt heb je mogelijk een verstoorde relatie met voedsel ontwikkeld. Je verdeelt het dan meestal in categorieën zoals gezond, goed, veilig of toegestaan, met aan de andere kant ongezond, slecht, onveilig of verboden. Je let hier ook erg goed op bij het kopen van je voeding. Je kunt op een gegeven moment zelfs vermijdingsgedrag ten aanzien van bepaald voedsel ontwikkelen. Achter vermijdingsgedrag schuilt altijd angst. In dit geval 'voedselangst', zoals ik het noem. Maar 'Angst is een slechte raadgever', luidt niet voor niets het spreekwoord.

Wanneer je last hebt van voedselangst, zul je bijvoorbeeld regelmatig

de etiketten lezen van allerlei voedingsmiddelen en zo weinig mogelijk verboden voedsel in huis halen, omdat je daar onrustig van wordt. Maar niets in huis halen, zoals regelmatig wordt geadviseerd, versterkt juist alleen maar je overtuiging dat het *voedsel* jou de baas is in plaats van dat *jij* de baas bent over het voedsel. Erger nog, je zult hierdoor de winkelpaden willen vermijden waar de verboden etenswaren zich bevinden.

Waarom? Omdat je er inmiddels vast van overtuigd bent dat jij inderdaad te slap bent en te weinig wilskracht hebt om deze voedingsmiddelen te weerstaan. Je hebt blijkbaar geleerd, dat het beter voor jou is om maar niet in de buurt te komen van deze gevaarlijke middelen. Je hebt klaarblijkelijk geleerd dat jij daar niet van af kunt blijven, dat je je toch weer laat verleiden. Let eens op hoe vaak je dat tegen jezelf of anderen zegt: 'Dat kan ik maar beter niet in huis halen, want dan gaat het zeker op.' Met andere woorden: je bent gaan geloven dat jij onmachtig bent, het willoze slachtoffer van al dat voedsel. Je bent gaan geloven dat het je ontbreekt aan zelfcontrole en dat je daardoor niet bij machte bent om je eigen eetgedrag te regelen. Je voelt je dan slachtoffer van je eigen gedrag, omdat je het niet onder controle kunt krijgen. Zolang jij dat blijft geloven en er dus zo over blijft denken, zal het je elke keer weer moeite kosten om ontspannen op de bank te blijven zitten, terwijl je weet dat je koelkast vol lekkernijen staat voor het bezoek van morgen. Lekkernijen die volgens het dieet voor jou verboden zijn. Het zal dan ook elke keer weer moeilijk voor je zijn om door de verboden paden van de supermarkt te lopen en daardoor zul je inderdaad geneigd zijn om ze dan maar te blijven vermijden.

Maar er is nog nooit een probleem opgelost door het te vermijden. Je bent niet overgeleverd aan kwade krachten, die maken dat jij ineens alle verboden etenswaren onbeheerst uit de schappen trekt en in je karretje gooit. Alle mensen worden geconfronteerd met hetzelfde uitgebreide aanbod van voedingsmiddelen, maar niet iedereen is daar bang voor. Het feit, dat jij misschien te veel schoenen in je kast hebt staan, komt toch ook niet door het enorme aanbod in de vele schoenenwinkels? Ja, ik ben het met je eens: je hoeft geen schoenen te kopen en voedsel nu eenmaal wel, maar dat betekent nog niet dat je ineens gedoemd bent om eten te gaan kopen, terwijl je dat niet van plan was. Hoewel ik heel goed besef, dat de verleiding soms op de loer kan liggen, mede inge-

geven door ons oeroude instinct, weet ik ook dat jijzelf de keuze kunt (leren) maken om iets wel of niet te kopen en/of iets wel of niet te eten. Leer je dat niet, dan word je steeds afhankelijker van 'deskundigen' die jou moeten vertellen hoe om te gaan met voedsel. Door op deze manier te denken, zul je je macht blijven weggeven aan anderen en versterk je het idee dat jijzelf machteloos staat tegenover voedsel. Je zult de oplossing blijven zoeken *buiten* jezelf in plaats van *in* jezelf. Dat past prima in het straatje van de commerciële afslankindustrie: mensen laten geloven dat ze afhankelijk zijn van hun middelen of dieetvoorschriften. Omzet gegarandeerd. Daardoor is ook jouw overtuiging ontstaan dat je, wat je gewicht en eten betreft, levenslang hebt. Wanneer je blijft geloven dat voedsel op zichzelf – en niet de manier waarop je over voedsel denkt en hoe je ermee omgaat – de oorzaak is van je problemen met eten en je gewicht, zul je nooit in staat zijn om blijvend af te vallen. Als je na het volgen van een dieet op je streefgewicht bent, maar nog steeds verboden voedsel vermijdt en een schuldgevoel in je achterhoofd hebt wanneer je teveel of ongezond eet, heb je niets geleerd. Je gaat dan mentaal nog steeds op een ongezonde manier met voedsel om.

### **Emotionele factor: Emotioneel ongezond omgaan met voedsel**

Normaal gesproken heeft je lichaam in stressvolle situaties totaal geen behoefte aan voedsel. Het bereidt zich voor op actie en schiet in de vecht-of vluchtmodus, waardoor de energie voornamelijk naar je spieren gaat. Die worden onbewust aangespannen, wat je vaak kunt merken aan gebalde vuisten of op elkaar geklemde kaken. Je spijsvertering wordt op een laag pitje gezet, want het verteren van voedsel is nu even niet zo belangrijk. Je maag en darmen liggen stil, waardoor je ook geen honger meer voelt. Dit gebeurt niet alleen bij stress, maar ook bij andere emoties, zoals woede of verdriet. Daarom zie je nog al eens bij mensen met bijvoorbeeld een verbroken relatie of problemen op het werk, dat zij vaak wat kilo's verliezen. Maar er zijn ook heel veel mensen die in zo'n periode niet afvallen maar aankomen, omdat zij juist gaan eten om die vervelende emoties even niet te hoeven voelen.

***'Het is niet het eten zelf dat ons dik maakt, maar de manier waarop wij over eten hebben leren denken en dat idee vervolgens zijn gaan gebruiken'***

Waarom eet je eigenlijk méér dan de hoeveelheid die jouw lichaam werkelijk nodig heeft? In z'n algemeenheid zou je kunnen zeggen: 'Eten geeft ons een prettig gevoel.' Dat komt onder andere doordat er bij eten dat je erg lekker vindt bepaalde stofjes in de hersenen vrijkomen, *endorfines* genaamd, die zorgen dat vervelende gevoelens tijdelijk gedempt worden. Eten werkt op zo'n moment als een kalmeringsmiddel, omdat je er rustig en ontspannen van wordt. Anderzijds wordt eten gezien als iets dat je juist zo *weinig* mogelijk zou moeten doen, omdat je je gewicht zou moeten beheersen. Deze twee zaken staan op behoorlijk gespannen voet met elkaar, wat lijnen nog lastiger maakt dan het al is. Eten is voor veel vrouwen daardoor vaak ook een beladen onderwerp. Als dit je bekend in de oren klinkt, dan heb je, zoals eerder gezegd, een haat-liefdeverhouding opgebouwd met voedsel. Je bent eten, meestal onbewust, gaan gebruiken om allerlei gevoelens te onderdrukken en/of af te reageren. Iedereen heeft zo zijn eigen manier voor het omgaan met emoties. Vrouwen die zwaarder zijn dan hun natuurlijk gewicht – rekening houdend met aanleg, lichaamsbouw en medische factoren – hebben vaak 'gekozen' voor eten. De basis hiervoor is vaak al in de vroege jeugd gelegd. Iedere baby komt op de wereld met een aangeboren hongergevoel. Dit gevoel is heel belangrijk, omdat het ons aanspoort ons lichaam op tijd van brandstof te voorzien. Als de baby honger heeft zal hij huilen en wanneer hij gevoed wordt, zal hij zich prettig en voldaan voelen, een gevoel dat hem rustig maakt. Maar hij zal ook huilen als hij ontevreden is met zijn situatie. Een baby heeft immers geen andere middelen dan huilen om kenbaar te maken dat hem iets dwarszit. Misschien heeft hij een natte luier, misschien heeft hij het te koud of juist te warm, misschien heeft hij pijn of verveelt hij zich of heeft hij gewoon honger. Het is vaak lastig voor ouders om precies te begrijpen wat er met het kind aan de hand is. Vaak proberen ze dit uit te zoeken door hem bijvoorbeeld op te pakken en te wiegen. Of ze kijken of hij een vuile luier heeft of strijken hem kalmerend over zijn buikje. Als dat niet direct helpt, zullen de ouders al gauw geneigd zijn om de baby te voeden. Vaak omdat ouders bang zijn dat het kind eten tekort komt, maar soms ook omdat hij dan

over het algemeen rustig wordt. Hongergevoel is de eerste behoefte die je als kind ervaart. Je bent afhankelijk van je ouders of verzorgers om deze honger te stillen. In veel gezinnen werd je als kind geprezen als je netjes je bordje leegat. Ook het snoepje als je gevallen was of het extra lekkere eten dat je kreeg als je ziek was, zijn vaak fijne herinneringen. Door dit alles kan eten onbewust gekoppeld zijn aan warmte, veiligheid en liefdevolle aandacht. Wanneer je je als volwassene soms eenzaam, moe of afgewezen voelt, krijg je vaak de neiging om onmiddellijk naar de koektrommel, de ijsjes in de vriezer of de broodjeszaak op de hoek te hollen. Dit in de onbewuste hoop dat je door te eten weer dat fijne, veilige gevoel van vroeger krijgt.

Zo'n koppeling kan natuurlijk ook andersom ontstaan: misschien werd je als baby, bedoeld of onbedoeld, niet voldoende gevoed en hielp al het huilen van de wereld je niet om extra voeding te krijgen. Een volle maag kan dan maken dat je je veiliger voelt. Ook traumatische ervaringen, zoals een aanranding, verkrachting of incest, kunnen invloed hebben op je huidige overgewicht. Het teveel aan gewicht kan onbewust dienen als een pantser tegen het herbeleven van dit soort ervaringen. Of uitstralen dat jij altijd sterk bent en mensen op je kunnen leunen. Verder kan ook de manier waarop er vroeger bij jou thuis werd omgegaan met eten en de sfeer aan tafel ongemerkt van invloed zijn op hoe je nu met eten omgaat. Ook kun je onbewust het lijngedrag van je moeder overgenomen hebben of juist het tegenovergestelde daarvan. Als je moeder 'iets met eten en gewicht had', kan je er over het algemeen vanuit gaan dat je als kind daar ook wat van meekrijgt. Meestal lijkt het op hetzelfde probleem, maar het kan ook het tegenovergestelde zijn. Wanneer je moeder bijvoorbeeld overgewicht had, kan het zijn dat jij juist heel streng op je gewicht let. Of wanneer je een moeder had die alles, inclusief je eetgedrag, onder controle probeerde te krijgen, kan jij je als kind daar zo aan geërgerd hebben, dat je je als volwassene volledig laat gaan. Ook of *juist* als het op eten aankomt. Het is ook mogelijk dat je regelmatig kritiek kreeg of een kwetsende opmerking over je gewicht van iemand die belangrijk voor je was. Hierdoor zou je als kind de conclusie hebben kunnen trekken dat je niet deugt, niet goed genoeg bent, er niet bij hoort, of dom bent. Het past niet in het kader van dit boek om hier uitgebreider op in te gaan, maar eten uit 'emotionele honger'

komt heel veel voor. Het is heel goed mogelijk, dat je onbewust geleerd hebt om eten in verband te brengen met prettige gevoelens, zoals troost en aandacht, om pijnlijke emoties niet te hoeven voelen of in sommige gevallen als fysieke bescherming.

Deze gedachten zijn vaak geworden tot overtuigingen, waarvan je je niet eens meer bewust bent. Meestal letten we ook niet zo op onze vaak automatische gedachten, maar alleen op onze gevoelens en ons (eet)gedrag. Wanneer je je echter niet bewust bent van dit mogelijke verband en eten een belangrijke manier blijft om met je emoties om te gaan, dan word je te zwaar en zul je nooit blijvend afvallen. Maar gevangen blijven in de vicieuze cirkel van afvallen, eten, aankomen en weer lijnen, waarmee je je negatieve zelf- en lichaamsbeeld steeds opnieuw versterkt.

Zoals je hebt gelezen, kunnen de lichamelijke, de mentale en de emotionele factor dus van invloed zijn geweest op de manier waarop je over jezelf, je gewicht, eten en afvallen (on)bewust hebt leren denken en waar je je huidige overtuigingen op hebt gebaseerd.

### **Fabels en feiten**

Er bestaan nogal wat fabels, denkfouten en daarop gebaseerde overtuigingen over eten, lijnen en overgewicht. Misschien herken je er een aantal.

**Fabel:** bij lichamelijke honger is het goed om niet te eten, omdat je lichaam dan vet verbrandt.

**Feit:** honger is het signaal van je lichaam, waarmee het aangeeft dat er een tekort aan brandstof dreigt te ontstaan. Daarom zal je stofwisseling juist vertragen om energie te besparen.

**Fabel:** het koud hebben tijdens een dieet is een goed teken, omdat je lichaam dan vet verbrandt.

**Feit:** wanneer je lijnt krijg je te weinig calorieën binnen waardoor je lichaam heel zuinig met die energie omgaat. Voor het verwarmen van je lichaam is dus gewoon te weinig brandstof aanwezig, waardoor je het koud krijgt.

- Fabel:** hoe minder vet je eet, des te gezonder dat is en des te meer je afvalt.
- Feit:** vet verzadigt goed en versnelt juist de stofwisseling, waardoor je makkelijker afvalt. Bovendien is het dé smaakmaker bij uitstek en bevat onverzadigd vet ook nog eens belangrijke voedingsstoffen.
- Fabel:** als je na 20.00 uur 's avonds eet, worden er geen calorieën meer verbrand.
- Feit:** je lichaam verbrandt dag en nacht calorieën. Bovendien zouden de mensen in de landen rond de Middellandse zee dan allemaal (te) dik moeten zijn. Zij eten altijd pas zo tussen 20.00 uur en 22.30 uur 's avonds.
- Fabel:** als ik niet precies de dieetvoorschriften volg, verlies ik de controle over mijn eetgedrag en eet dan veel te veel.
- Feit:** juist door het volgen van een dieet word je afhankelijk gemaakt van wat anderen je voorschrijven. Hierdoor leg je de controle over je eetgedrag bij anderen in plaats van bij jezelf.
- Fabel:** hoe gevarieerder je eet, des te meer zal je afvallen.
- Feit:** variatie in voedingsmiddelen wordt alleen aanbevolen, omdat je op die manier alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Een andere reden is, dat je een dieet langer volhoudt als je niet steeds hetzelfde hoeft te eten.
- Fabel:** je moet dagelijks zeker 2 liter water extra drinken om beter af te vallen.
- Feit:** per dag is ongeveer 1½ tot 2 liter vocht (koffie, thee, melk, sap en andere dranken inclusief water) voldoende. Teveel water kan je nieren overbelasten en bepaalde voedingsstoffen sneller doorspoelen. Je valt er niet beter door af, hooguit voel je je voller.
- Fabel:** na een caloriebeperkend dieet kan je niet veel meer eten, omdat je maag daardoor gekrompen is.
- Feit:** je maag kan niet vanzelf krimpen, anders zouden er geen maagverkleinende operaties nodig zijn. Het vollere gevoel komt doordat je bloedsuikerspiegel na een dieet niet direct op peil is. Je krijgt je oude eetlust uiteindelijk terug.
- Fabel:** alleen dikke mensen krijgen cellulite.
- Feit:** ook slanke vrouwen kunnen hier last van hebben. Cellulite ofwel sinaasappelhuid is het gevolg van het slapper worden van het

onderhuidse bindweefsel waardoor putjes ontstaan. Oorzaken: o.a. erfelijke en hormonale factoren, slechte doorbloeding en te weinig spiermassa.

*(Cellulite wordt vaak verward met cellulitis, dit laatste is echter een ontsteking van het onderhuidse bindweefsel).*

Je geloof in een aantal van bovenstaande fabels maakt ook deel uit van je onjuiste en zelfondermijnende overtuigingen, die jouw pogingen om blijvend af te vallen dwarsbomen. Als je je daarvan bewust wordt, zul je in staat zijn om de vicieuze cirkel van eten, lijnen, aankomen en weer lijnen te doorbreken. Hoe onze overtuigingen worden gevormd (voor een deel al behandeld) en hoe je die kunt veranderen, staat verderop in dit boek beschreven. Nog even geduld dus. Het is ook belangrijk om eerst eens uit te zoeken hoe jij over gewicht denkt in het algemeen en over dat van jou zelf in het bijzonder.