

Blij met mijn gewicht?

Er zijn zo veel manieren waarop je je gewicht onder controle kunt houden. Deze vier mensen vertellen hoe zij het aanpakken.

Saskia Koemans (41, 86 kilo, 1.63 m) lijnt met Margriets Streep-je-Slank en doet aan hardlopen

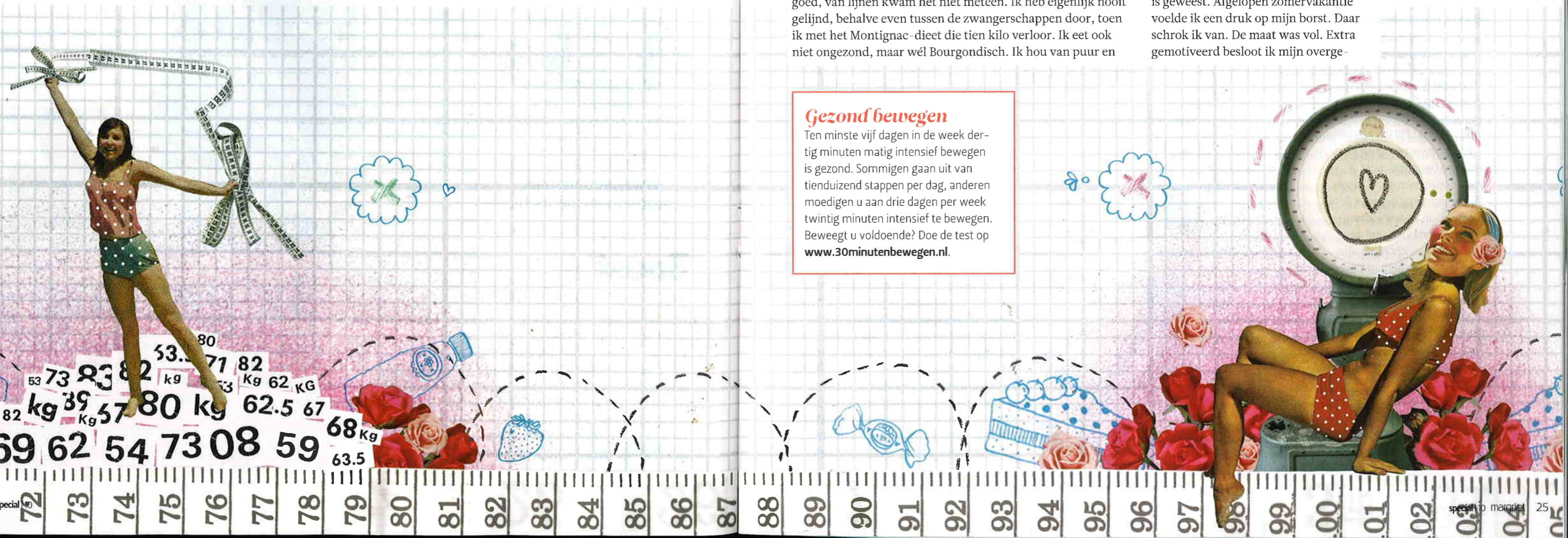
“Nee, ik ben niet blij met mijn gewicht. Ook niet nu ik veertien kilo ben afgevallen. Tot mijn dertigste kende ik mollige periodes. Ik ben nooit echt dun geweest, maar had altijd nog net een gezond gewicht. Tot mijn zwangerschappen, waarna ik totaal dertig kilo was aangekomen. Ik woog opeens honderd kilo. Vervolgens kreeg ik een knieblesure en de herstelperiode duurde lang. Zowel de dokter als de fysiotherapeut schudden hun hoofd als ze mij zagen. Daar baalde ik toch zó van! Maar goed, van lijnen kwam het niet meteen. Ik heb eigenlijk nooit gelijnd, behalve even tussen de zwangerschappen door, toen ik met het Montignac-dieet die tien kilo verloor. Ik eet ook niet ongezond, maar wél Bourgondisch. Ik hou van puur en

natuurlijk eten, ook van lekkere kazen, een goed stuk vlees, een glas wijn. Daar val je natuurlijk niet van af. En beweging krijg ik ook niet, ik heb een zittend beroep en leid een druk bestaan met jonge kinderen en een sociaal leven door het hele land. Van sporten kwam het gewoon niet. Maar ik moet bekenen dat het ook nooit een grote hobby is geweest. Afgelopen zomervakantie voelde ik een druk op mijn borst. Daar schrok ik van. De maat was vol. Extra gemotiveerd besloot ik mijn overge-

‘Het is eigenlijk te simpel voor woorden, ik doe nu wat ik al jaren weet. En het werkt’

Gezond bewegen

Ten minste vijf dagen in de week dertig minuten matig intensief bewegen is gezond. Sommigen gaan uit van tienduizend stappen per dag, anderen moedigen u aan drie dagen per week twintig minuten intensief te bewegen. Beweegt u voldoende? Doe de test op www.30minutenbewegen.nl.



wicht aan te pakken. Ik was toen al begonnen met hardlopen en wilde afvallen. Zelfs tijdens onze vakantie op Corsica bleef ik een paar keer per week lopen. Een week of zes daarvoor was ik begonnen met een beginnersschema, samen met een vriendin die in de buurt woont. Nu loop ik een half uur achter elkaar, drie keer in de week. Dat ik dat zou kunnen met mijn honderd kilo heeft me zó verrast. Sterker nog, ik vind het prettig, het geeft me veel energie en ik val er makkelijker door af. Dat stimuleert extra om zowel te lijnen als te lopen. Mijn hardlooptvriendin was al eens eerder vijftien kilo afgevallen met *Streep-je-Slank* en wilde dit graag weer doen. Ik was sceptisch, calorieën bijhouden leek me niets voor mij, maar wat me wél aansprak, was de vrijheid. Geen afwijken-de boodschappen en de rest van het gezin kan prima mee-eten. Dat het dieet gebaseerd is op de schijf van vijf vind ik ook een pré. Het bijhouden van wat ik eet via de website is eigenlijk een peulenschil, het maakt me heel bewust van de hoeveelheden die ik eet. Ook de module om op gewicht te blijven lijkt me ideaal. Maar goed, zo ver is het nog niet. Ik wil zeker nog vijftien kilo afvallen.”

www.streepjeslank.nl
Lees ook het hardloopverhaal op pagina 46

Welk dieet?

Een dieet is geen blijvende oplossing, maar wel een manier om een gezond gewicht te krijgen. Daarna blijft het een kwestie van bewust en gevarieerd eten en bewegen.

De Consumentenbond vergeleek ruim dertig bekende diëten met elkaar, zie www.consumentenbond.nl voor veel meer dieet- en gewichtinformatie. Het testoverzicht maakt goed duidelijk wat de voor- en nadelen van elk dieet zijn. Verdiep u goed in de methode en kies een dieet dat bij u past. Samen met iemand aan een dieet beginnen blijkt ook goed te werken. Niemand voor handen? Op verschillende sites kunt u steun vinden. Bijvoorbeeld op het forum van www.streep-je-slank.nl of op www.afslankmaatje.nl



Trudy van Beuzekom (58, 54 kilo, 1.67 m) nam zich voor nooit zo dik te worden als haar moeder. Dat lukte. Ze is heel tevreden met haar gewicht.

“Ik was coupeuse, veel met mode bezig en naaide al jong kleding voor mijn oma en mijn moeder. Oma had maat 52, maar was goed geproportioneerd. Mijn moeder had maat 48/50. Het volume zat vooral in haar buik, niet in haar spillebenen. Ik herinner me goed hoe

ik ervan gruwelde als ik een broekpak voor haar maakte. Eigenlijk paste het nooit goed. En ik wilde zo graag dat ze er mooi uitzag. Ik denk dat ik me op die leeftijd, ik zal een jaar of vijftien geweest zijn, heel erg schaamde voor mijn moeder. Dat

nooit, dacht ik. Bovendien overleed mijn moeder in 1978 op 54-jarige leeftijd aan een hersenbloeding. Niemand hield zich toen met overgewicht bezig, terwijl mijn moeder een hoge bloeddruk had en een véél te hoog cholesterol. Ik herinner me hoe gek ze was op Jamaica-rumbonen...

Ik heb vanaf dat moment een stramien ontwikkeld dat ervoor heeft gezorgd dat ik niet dikker ben geworden. Eten moet gezond zijn, iets functioneels. Ik heb me vanaf het begin gehouden aan een gematigd menu, maar heb nooit een dieet gevolgd. Ik weeg nog steeds wat ik toen woog: tussen 53 en 55 kilo. Bijna te licht? Ik ben er eigenlijk niet mee bezig verder. Ik ben heel tevreden zo. Ik ben zo gewend aan mijn vaste manier van eten, dat ik na twee boterhammen echt niet meer opkan. Kaasknabbels en zeeban-

‘Ik heb nooit iets te snoepen in huis. Als ik bezoek krijg, moet ik er echt aan denken om iets in huis te halen’

ket: heerlijk! Maar ik heb nooit iets te snoepen in huis. Dat helpt. En het went. Als ik bezoek krijg, moet ik er echt aan denken om iets in huis te halen. Als ik mensen zie die elke avond borrelnootjes of een stuk brie opeten, denk ik: ja, hehe! Begrijp me niet verkeerd, iedereen heeft een zwak punt. Bij de een is dat snoepen, ik rook. Het lukt me niet om daarmee te stoppen, terwijl ik heus wel weet hoe slecht het is. Ik zal er wel wat dikker van worden, denk ik, van stoppen. Maar ja, ik kan best wat aankomen natuurlijk. Misschien ben ik toch meer bezig met mijn gewicht dan ik zelf denk. Mijn dochter is 29 en iets steviger dan ik. Als ik haar twee keer zie opscheppen, zeg ik er niets van, maar mocht ze erover beginnen, dan zou ik haar er wel op wijzen dat ze het ook kan laten staan.”

Te licht of te zwaar?

De Body Mass Index (BMI) is een veelgebruikte graadmeter om te bepalen of u te zwaar of te licht bent. U berekent de index als volgt: deel uw gewicht door uw lengte in meters. De uitkomst geeft een indicatie van het gezondheidsrisico van uw gewicht. 18,5 tot 25 is gezond; 25 tot 30 is te zwaar. Het gezondheidsrisico hangt af van bijkomende gezondheidsrisico's, zoals een hoog cholesterol of erfelijke factoren als hart- en vaatziekten. Bij meer dan 30 of minder dan 18,5 luidt het advies: probeer af te vallen of aan te komen.

Op www.streep-je-slank.nl vindt u de BMI-meter, waarmee u uw BMI kunt uitrekenen. De middelomtrek is een andere indicator van over- of ondergewicht: hierbij geldt voor vrouwen een gevarezone bij 80-88 cm of minder dan 68 cm. Bij mannen is dit 94 - 102 cm. Kijk op: www.voedingscentrum.nl

Kees L. Blase is co-auteur van het boek *Slanker met je hartritme*.

“De aandacht voor gewicht moet eigenlijk even worden losgelaten. Het gaat bij overgewicht om iets heel anders dan om wat iemand eet. De grootste veroorzakers van overgewicht zijn emotie en stress. Dat geldt, denk ik, voor 90 tot 95% van alle gevallen. Het blijkt uit de 25 jaar ervaring die de hoofdauteur van het boek, dr. David O'Hare, opdeed met

de behandeling van mensen met overgewicht. Als je ervoor zorgt dat je beter leert omgaan met je emoties, is er - simpel gezegd - minder reden om je dik te eten. Iemand valt vanzelf af. Het boek leert hoe. Bij het volgen van het programma kun je in een jaar tijd gemiddeld tien procent afvallen.

En die kilo's blijven er ook af, blijkt uit de praktijk. Het is be-

langrijk te begrijpen waaróm iemand last heeft van overgewicht. De grote meerderheid van de mensen die als gevolg van een dieet afvallen, komt daarna weer even veel of zelfs meer aan. Dat is niet voor niets! Kilo's verliezen is één ding, maar op gewicht blijven vraagt om iets anders. Het gaat er eigenlijk om het lichaam weer in 'de veilige modus' te brengen. Daar helpt de ademhaling bij, die heeft invloed op het hartritme. Stress en heftige emoties kunnen leiden tot een versneld hartritme. Een rustig lichaam kan beter omgaan met keuzeprocessen en heeft minder behoefte aan 'sus-sende maatregelen van buitenaf': snoepen.

Ik zal nooit zeggen dat overgewicht veroorzaakt wordt door een probleem tussen de oren. Emoties kan iemand zelf hanteren, dus het is een probleem in je handen. Of er een verband is tussen heel dikke mensen en de mate van gevoeligheid? Interessante gedachte. Er zit wel iets in, denk ik. Er is wel een wetenschappelijk verband aangetoond tussen overgewicht en impulsiviteit. Impulsieve mensen laten zich tenslotte meer leiden door hun emoties.

Het volgen van het programma in het boek duurt minimaal negen weken lang, negen minuten per dag of - nog beter - naar eigen inzicht wat langer.”

www.slankermetjehartritme.nl

Dr. David O'Hare & drs. Kees L. Blase, *Slanker met je hartritme: In negen weken afvallen met je hart als dirigent*, € 22,50, Kosmos, ISBN 9789021546438

‘Als je ervoor zorgt dat je beter leert omgaan met je emoties, is er minder reden om je dik te eten’