



ze dik worden van vet, grijpen ze naar iets magers - een éter-zeik worden van groenten, of ontbijtkoek bijvoorbeeld. Maar hierin kookt een evergreen, of ontbijtkoek en dus begint het lieidje weer van voor zitten ook koolhydraten en dus begint het constant honger, eten ze de hele dag aan. Uiteindelijk hebben ze constant honger, eten ze de hele dag door en worden, doordat hun insulineaanmaak wordt gestimuleerd, suikers omgezet in bulkvet. Voilà: ze komen aan. De meeste diëtisten adviseren mensen met overgewicht magere voeding te eten. Vetten worden altijd als de boosdoener gezien, maar je lichaam heeft juist hard nodig als bouwstoffen, maar de mensen die bij mij komen een insulineresistent zijn altijd om minder koolhydraten te houden, maar nodig om aan die bepaalde voedingsadviezen te houden, maar het is mijn ervaring dat de mensen die dit lukt zich allemaal veel beter gaan voelen - minder honger, niet meer zo moe, meer rust - en uiteindelijk ook afvallen.

www.hannetverkade.nl

De diëtist, Harriët Verkade: "Nee, ik ben het niet eens met de stelling. Natuurlijk zijn er mensen die te zwaar zijn omdat ze nergens vanaf kunnen blijven en alles eten wat ze zien. Die hebben dan inderdaad geen discipline. Maar persoonlijk zie ik dat soort mensen amper in mijn praktijk. Wat ik juist veel zie, zijn mensen met overgewicht die heel graag willen afvallen, relatief gezond, en zelfs mager eten, maar toch te dik blijven. Dat komt door enige mate van discipline. Sommige mensen hebben de stofwisseling van een kolibrie en kunnen alles eten zonder zorgen. Die hebben dan inderdaad een heel goede discipline."

Harriët: 'Sommige mensen hebben de stofwisseling van een kolibrie en eten alles zonder discipline worden. Anderen die van een koliaard, terwijl ze actief zijn'

der dik te worden. Maar andere, onder wie ikzelf, hebben de stofwisseling van een huisaard, terwijl ze heel actief zijn. Er zijn ontzettend veel mensen, ik schat de helft van iedereen die te waar is, met insulineresistentie. Dat wordt een beetje een technisch verhaal, maar het zit zo: als je insulineresistente bent, kan je lichaam koolhydraten niet op de juiste wijze verwerken. Maar als je dit niet weet en je eet toch koolhydraten en koolhydraten zijn suikers, gaaf je lijf te veel insuline aan. Maken. Dit zorgt voor een verlaagde bloedsuikerspiegel en dat kan weer tot allerlei bijwerkingen leiden. Je kunt je bijvoorbeeld trillerig gaan voelen, of last krijgen van stemmingsswellingen, en bina alult leidt het tot meer honger en een sterke zoels behoeve. Het gevolg is natuurlijk dat je weer gaat eten om toe te geven aan die trek. Omdat mensen denken dat

Mayra: 'Ik heb weleens uitgerekend dat ik twintig jaar van mijn leven aan de lijn ben geweest. Heb ik dan geen discipline?'

veel bent afgevallen, beland je op een zogeheten plateau. Je valt niet meer af ondanks dat je eet op crackers en rosbief en 's avonds op sla met bieslook - om maar wat te noemen. En zelfs als je is streef gewicht bereikt, zal je op een gegeven moment weer 'normal' moeten gaan eten. Dus ga je langzaam opbouwen en dan beginnen de problemen. Je lichaam dat op de spaarstand stond, denkt ineens: hé, voedsel! En in korte tijd kom je weer aan, niet rente. Ontzettend frustrerend; ik kreeg een peststekel aan lijnen.

Uiteindelijk heb ik gekozen voor een maagverkleining en daar heb ik nog nooit één seconde spijt van gehad. Toen ik dik was, schaamde ik me vaak voor mijn lijf. Ik werd nooit uitgesproken over mijn gewicht, maar ik was zelf mijn grootste criticaster. Psychologisch gezien is dik - zijn een ingewikkeld proces. Op televisie wilde ik alleen in bed achter een bureau, je zag mij echt niet rondlopen. Ik durfde ook nooit in het openbaar te eten, bang voor harte opmerkingen. Bij elke hap die ik nam, voelde ik me schuldig. Er was altijd een soort hars ruis. Die is nu weg, en dat is een hele opluchting."

De ervaringsdeskundige, Mayra de Wilde: "Als kind was ik supermagere, maar zodra ik in de pubertet kwam, werd ik in korte tijd een stuk voller. Dat vond ik niks, ik had het idee dat ik dan moest zijn en dus deed ik op mijn elde mijn eerste lipspoging. Sons onthoeft en lachte ik bijvoorbeeld niet, maar eenmaal thuis was ik dan zo uitgehongerd dat ik me te buiten ging aan eten. Niet handig natuurlijk en ik werd dan ook niet slanker; op mijn veertiende had ik het lichaam van een vrouw. Drie jaar later kreeg ik drie maanden lang medicijnen tegen longproblemen en kwam daardoor twintig kilo aan. Met mijn maat 50 voelde ik me officieel dik. Hoewel ik niet verschrikkelijk leed onder mijn gewicht was er altijd dat stemmetje: je bent niet goed zo, je moet afvallen. Door de jaren heen heb ik heel veel diëten geprobeerd: Sonja Bakker, het South Beachdiëet, de Weight Watchers. Ik was altijd bezig met calorieën tellen. Ik viel al, maar nooit echt veel. Daarfrustreerde natuurlijk enorm waardoor ik weer ging eten. Want ik ben wat ze noemt 'een emo-eter'. Als ik me goed voelde of iets te vieren had, ging dat gepaard met eten. Maar als ik verdrietig was, of gestrest, zocht ik ook mijn toevlucht tot voedsel. Dan kocht ik bijvoorbeeld twee gebakjes bij de bakker en haalde daarna nog een zak chips bij de supermarkt, en dat allemaal op. Als je zo iets aardlang doet, wordt het een gewoonte waar je lastig mee kunt stoppen.

Eind 2011 ben ik in hypnotherapie gegaan om af te vallen. Daar heb ik de patronen die er bij mijn ingebakken zaten, kunnen aanspijken en sindsdien zijn mijn emoties niet meer zo gekikt aan eten. Het is net of de boel is geset. Ik heb mijn emoties leren voelen en verdragen in plaats van ze te verdoven met snoep en chips. Zevenentien kilo ben ik afgevallen. Ik ging sporten en kwam, misschien wel voor het eerst van mijn leven, echt goed in mijn vel te zitten. De stemming vind ik veel te kort door de bocht. Ik heb weleens uitgerekend dat ik twintig jaar van mijn leven aan de lijn ben geweest. Heb ik dan geen discipline? Er zit vaak een heel verhaal achter waarom iemand overgewicht heeft. In mijn geval was het dus emotie-eet en ik denk dat er bij veel mensen met overgewicht meer aan de hand is. Daar moet naar worden gekeken voordat wordt gesuggereerd dat iemand maar gewoon niet zo veel moet eten."



De ervaringsdeskundige, Hanneke Groenteman:

"Ik kom uit een familie met een voorliefde voor zoet. Als het gezellig was, kwamen bij ons snoep op tafel en we aten altijd een toetje. Ik heb die gewoontes overgenomen, maar toch heb ik mezelf nooit een bovennatuurlijke snoepcraver of eten gevonden; het was echt niet zo dat ik de hele dag maar liep te snauwen. Mijn stofwisseling is wel iets te traag voor hoe mijn eetpatroon erauitzag. Dat is gewoon een genetisch feit. Toen ik dik was, heb ik zo ongeveer alle diëten uitgeprobeerd die er bestaan. Als ik me weer aan een nieuw dieet waagde, was ik in het begin autorisch: 'Johgens, ik heb het gevonden, dit is het!' Stopte me er elke keer volop in, was enorm gedisciplineerd, op het onmenselijke af. Lijnen is zo'n onnatuurlijke en weersvreemde manier van eten tot je nemen. Daarom ben ik het ook helemaal niet eens met de stelling. Ik denk dat iedereen met overgewicht al meerdere pogingen om af te vallen heeft ondernomen en daarvoor heb je meer discipline nodig dan menigeen denkt. Je doet jezelf geweld aan, het beheert je volledig. En omdat het zo veel van je vergt, houd je het uiteindelijk niet vol. Want op een gegeven moment vindt je

Hanneke: 'Iedereen met overgewicht heeft meerdere pogingen ondernomen om af te vallen en daarvoor heb je meer discipline nodig dan menigeen denkt'

