

LEKKER



GAAP. ELKE OCHTEND ONTBIJTEN, GEZOND ETEN EN VEEL BEWEGEN. WE KIJKEN WEL UIT. NIETS HAALT HET BIJ HET ANANASDIEET, DE MAALTIJDREEP EN DE VETVRETERS.

Antoinet wist één ding zeker: met die dikke kont zou ze nooit gelukkig worden. Dus stapte ze naar een wonderdokter, betaalde de goede man vijftig euro per week voor injecties met het HCG-hormoon en at elke dag één appel, een bord groenvoer en honderd gram vis of vlees. Het resultaat was verbluffend: na drie maanden was ze dertig kilo lichter. Een jaar later zaten die kilo's er net zo makkelijk weer aan en had Antoinet opnieuw een dikke kont.

Diëten heeft geen enkele zin. Je valt fijn een paar kilo's af en zodra je weer normaal gaat eten, zitten ze er in no time weer aan. Sterker nog: dertig procent van de vrouwen komt zwaarder uit de strijd tevoorschijn. Dat weten we maar al te goed, maar dat weerhoudt ons er niet van aan de zoveelste dieetverleiding toe te geven. Niets geeft zo'n rush als het moment dat de weegschaal je vertelt dat je twee, drie kilo bent afgevallen. Zeg nou zelf: slank zijn is hartstikke leuk. De woorden: 'Wat zie je er goed uit, ben je afgevallen?' klinken ons als muziek in de oren (al geven ze ook een dubbel gevoel: waren we zo dik dan?). Daarom slaan we massaal aan het lijnen als het zomerjurkjestijd dreigt te worden. Het liefst met een crashdieetje zodat het resultaat snel zichtbaar is. Dit keer gaat het wél lukken. We laten ons verleiden door het duizelingwekkende aanbod op internet of kopen een kant-en-klaardieet bij Etos of Albert Heijn. Dat we flink moeten afzien, nemen we op de koop toe. In de dozen die beloven dat we vijf kilo in één week zullen afvallen, vinden we griezelige preipuree en pasta-broccoli-gerechten, milkshake-ontbijtjes en kleffe muesli die we moeten aanmaken met een of ander poeder dat het hongergevoel moet wegnemen. Gelukkig mogen we onbeperkt rauwkost eten, zodat we kilo's wortels, sla en

tomaten inslaan. Terwijl man en kinderen zich tegoed doen aan de pasta carbonara, proberen wij ons doel voor ogen te houden: maat 38. We werken dapper de smurrie naar binnen die in de verte op broccoli lijkt, en negeren de storende opmerkingen van de kinderen. “Nee schatje, jij moet wél je bordje leegeten. Ja liefje, mama eet even wat minder. Nee, kinderen mogen dat niet.” Na vijf dagen staan we verwachtingsvol op de weegschaal, houden onze buik in en lezen dat we twee kilo zijn afgevallen. Halleluja!

De creatievelingen onder ons verzinnen zelf een dieet. Al was dat voor de 43-jarige Simone niet helemaal zonder gevaar. Ze leefde weken op een soepstengel, mager vlees en vis, rauwkost en groente. En viel vijf kilo af. Het was wel vervelend dat ze met kind en al van de fiets donderde omdat het zwart werd voor haar ogen. Amber zweert bij liters karnemelk en komkommer, besmeert de enkele boterham die ze op een dag eet met magere smeerkaas of appelstroop en drinkt als diner een kop bouillon. Prima vol te houden, resultaat: drie kilo lichter in twee weken. Kilo's die er binnen de kortste keren weer aan zitten, dat wel.

“Frustrerend”, zegt Amber. “Ik zou zo graag leuke kleren willen kopen. Ik probeer te accepteren dat ik wat dikker ben, maar als er een nieuwe afvalpil op de markt komt, ben ik de eerste die hem slikt.” Ook Floor ging voor de *fatburners*: “Ze gaven me veel energie, maar ook hartkloppingen. Beetje eng. Ik ben er maar weer snel mee gestopt.” Sinds kort gaat ze voor het zogenaamde ziekenhuisdieet. Dat is eigenlijk bedoeld voor mensen die geopereerd moeten worden, maar Floor vindt het een ideaal crashdieet. “Ik krijg een heerlijk gevoel als er direct een paar kilo af zijn, dat motiveert zo lekker. Maar ik moet toegeven: tegelijkertijd is dat ook mijn valkuil. Ik associeer eten met gezelligheid en zodra ik een paar kilo ben afgevallen, geven mijn hersenen een signaal dat ik weer wat lekkers mag eten, met alle gevolgen van dien.” In haar klerenkast liggen drie maten spijkerbroeken: 40, 42 en 44. “Ik heb in mijn enthousiasme eens mijn hele

garderobe weggegooid nadat ik flink was afgevallen”, vertelt ze, “maar dat doe ik niet meer. Het kost te veel geld om alles opnieuw aan te schaffen.”

Er zijn ook vrouwen die elke dag iets anders verzinnen. Voorbeeldje: we gaan 's avonds uit eten. Dan nemen we 's middags een lichte lunch: drie tomaten en een kop bouillon. Nog beter: we eten helemaal niks, zodat we 's avonds pizza én een fles wijn achterover kunnen slaan. Nemen we een verstandig en gezond hoofdgerecht, dan gaan we los bij het toetje. Lang leve de chocolademousse, tiramisu en sorbet. Nooit kunnen we onbekommerd naar de kaart kijken. Kan dit, kan dat en hoeveel calorieën zitten er in zo'n grand dessert? Claire: “Ik denk dat ik vanaf mijn zestiende een paar keer per jaar een poging waag. De ene keer val ik drie kilo af, de andere keer tien.” Zo leefde Claire eens tien dagen op sapjes plus een appel en een smerig mengsel van ahornsiroop met cayennepeper dat haar lichaam op temperatuur moest houden. De kilo's vlogen eraf, maar na tien dagen ging ze vreemde dingen doen. “Ik verslond binnen twintig minuten een zakje pepermuntballen en een halve Hema-rookworst.” Ze probeerde ook Fit for Life: “Dan mag je 's ochtends zoveel fruit als je wilt. Als lunch en diner kun je alles eten, zolang je je maar houdt aan bepaalde combinaties. Zo kun je bijvoorbeeld wel groente met vlees of vis eten, maar daarbij geen brood, pasta of aardappelen.” Dat ging goed, tot ze klachten kreeg. “In fruit zitten veel suikers en daar kreeg ik last van. Mijn darmen sloegen op hol.” Ze ging voor het Brooddieet: de ene dag eet je met de pot mee, de volgende dag louter bruine boterhammen. Daarna sloot ze zich aan bij de Weight Watchers. “Dat werkte heel goed”, zegt ze. “Maar net als bij die andere diëten, word ik het na verloop van tijd helemaal zat. Dan vliegt de kipfilet door de keuken en het weekprogramma verdwijnt in een la.”

Ook Leontine heeft de moed verloren. “*Fuck* het crashdieet”, zegt ze. “Mijn hele metabolisme is verknald en ik ben dikker dan ooit. Ik heb mezelf beloofd nooit meer een dieet te volgen. Maar ja, dat

SIMONE VIEL VIJF KILO AF. HET WAS WEL JAMMER DAT ZE MET KIND EN AL VAN DE FIETS DONDERDE OMDAT HET ZWART WERD VOOR HAAR OGEN

NOG BETER: WE ETEN HELEMAAL NIKS, ZODAT WE 'S AVONDS PIZZA EN EEN FLES WIJN ACHTEROVER KUNNEN SLAAN

overgewicht wil ik natuurlijk wel kwijt.” Daarom waagt ze nu een allerlaatste poging met Weg met de Weegschaal, een methode van Meijke van Herwijnen. “Het is een soort traject dat je ingaat, waarbij je je bewust wordt van wat je eet. Ik neem nu bijvoorbeeld geen lightproducten meer en geen producten met de smaakversterkers E 620 en E 627. Verder eet ik zo veel mogelijk biologisch en nauwelijks vlees. Ik eet wel chocolade, af en toe een stukje.” Doordat Leontine ook is gaan sporten, lijkt het te werken. “Het is een lang proces, een soort meerjarenplan. Het gaat héél langzaam, ik ben nog steeds veel te zwaar en val op dit moment nauwelijks af, maar ben in ieder geval wel gezond bezig. En ik heb eindelijk vertrouwen dat het gewicht dat ik nu kwijt ben, niet meer terugkomt. Dat is al heel wat.”

Andrea zweert bij het Atkins-dieet. “Ik heb het twee keer gevolgd en ben beide keren tien kilo afgevallen. Het leuke aan Atkins is dat je behoorlijk veel mag eten. Vet, vlees, kaas. Ik at chorizo met gebakken spek en als tussendoortje macadamia-nootjes. Ik moest met teststrookjes mijn urine testen. Kijken of ik al *in ketose* was, dat is een bepaalde stofwisseling die je moet bereiken.” Toch vindt Andrea Atkins uiteindelijk moeilijk vol te houden. “Je mag geen aardappelen, rijst, brood, pasta of suiker. Dat is in het dagelijks leven best lastig.” Ze heeft ook een keer het Sonja Bakker-dieet geprobeerd. “Daar is niets aan. De eerste dag mocht ik aardappelen, bloemkool en kipfilet – zonder saus of jus. Zie je het voor je? Al die witte dingen op je witte bord? Bah.”

Renate ging na de geboorte van haar zoon rigoureuus aan de lijn. “Toen Tibbe één jaar werd, waren de extra kilo’s er nog niet af. Mijn kleren pasten nog steeds niet en ik ergerde me mateloos aan mijn buik. Na een heerlijk weekendje in Brugge met een vriendin, plaatste zij een foto van ons tweetjes op Hyves. Ik schrok me wild, ik leek wel een Michelin-vrouwje.” Haar vriendin moedigde haar aan te gaan lijnen. “Ik heb diezelfde dag nog een afspraak gemaakt met een diëtiste. Ze raadde me het dieet van Prodimed aan. In drie maanden tijd was ik achttien kilo kwijt.” Inmiddels zijn we een half jaar verder en is Renate nog altijd op gewicht. “Het is onwerkelijk om in een

paskamer te staan en probleemloos in maat 40 te glijden. Ik kan het nog steeds niet geloven.”

Alice stortte zich op het bloedgroepdieet: “Maar met mijn A-negatief mocht ik alleen vegetarisch eten en ik vind vlees zo ontzettend lekker. Ik stapte over op het ananasdieet. Een echte aanrader: ik sloeg een hele voorraad ananassen in en heb ervan genoten. Zó sappig. En ik viel nog vier kilo af ook.”

Lilian zweert al jaren bij het 40-puntensysteem. “Een plakje ontbijtkoek is bijvoorbeeld twee punten, een Zeeuwse bolus veertig. Als ik écht een bolus wil, compenseer ik dat met sla, augurken en komkommer. Gek genoeg werkt dat echt. Tot de kilo’s er weer aan zitten en ik opnieuw moet beginnen.”

Diepriet, al dit dieetleed. Terwijl we echt wel weten hoe het moet. Gewoon regelmatig, niet te veel en gezond eten, het ontbijt niet overslaan en fietsen, wandelen, sporten. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het is zo verleidelijk die hele reep chocolade op te eten, die zak chips tot op de bodem leeg te snaaien en tijdens het koken een fles rode wijn open te trekken. Een avondje bankhangen met *Hilton & Richie’s Simple Life* is niet hetzelfde zonder kaas en worst. En een glaasje port. Zo is het dubbel genieten van de twee dames in Camp Shawnee, waar jongeren komen om af te vallen. En dat sporten... wie heeft er in hemelsnaam zin om zich na een dag hard werken in een sportoutfit te hijsen waarin de vetrollen nét even beter zichtbaar zijn dan in gewone kleren? Je bent doodmoe na een lange dag, er moet gekookt worden, gegeten, en daarna wacht er een vies gasfornuis waar een doekje overheen moet en willen de kinderen dat je ze helpt bij hun huiswerk. Je overweegt nog even een jonge, knappe personal trainer te nemen. Of een leuke minnaar (ze zeggen dat je spontaan tien kilo afvalt als je verliefd wordt), maar ook dat plan laat je varen. Te veel gedoe. Te veel moeite. Je gaat wel een paar weken op het NachtSlank-dieet. Met die capsules raak je elke nacht tot vierhonderd gram hardnekkig vet kwijt, zonder er iets voor te doen. Stel je voor, twaalf kilo per maand. Gewoon lekker in je bedje, terwijl je slaapt. Dit keer gaat het lukken. Echt waar. ●