

**•Bite me**

**FEMKE BUWALDA**

# **Bite me**

**Met intuïtief eten én zelfacceptatie  
naar een gezond leven**

**Boom**

© 2022 F. Buwalda, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digi-

tale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

Ontwerp omslag en binnenwerk: Bij Barbara  
Binnenwerk: Simone van Rijn  
Auteursfoto: Marinka van Helvoort fotografie

ISBN 9789024447756  
NUR 770

[www.inzichtineten.nl](http://www.inzichtineten.nl)  
[www.boompsychologie.nl](http://www.boompsychologie.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

# **INHOUD**

|                                                                 |               |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Voorwoord</b>                                                | <b>8</b>      |
| <b>Proloog</b>                                                  | <b>10</b>     |
| En nu jij                                                       | 14            |
| <br><b>Hoofdstuk 1 – Kom los van de dieetcultuur</b>            | <br><b>16</b> |
| Waarom afvallen meestal niet werkt                              | 21            |
| Waarom we dingen doen die niet werken                           | 28            |
| Hoe stop je een dieetmentaliteit?                               | 29            |
| <br><b>Hoofdstuk 2 – Omarm je lijf</b>                          | <br><b>40</b> |
| Laat je inspireren                                              | 43            |
| Zie je lichaam niet als object                                  | 44            |
| Kies voor comfortabele kleding                                  | 47            |
| Houd op met meten                                               | 48            |
| Stop met je lichaam checken                                     | 50            |
| <br><b>Hoofdstuk 3 – Ontwikkel een gezonde relatie met eten</b> | <br><b>52</b> |
| Onderzoek naar intuïtief eten                                   | 54            |
| Doorbreek het jojoën                                            | 55            |
| De mechanismen achter intuïtief eten                            | 56            |
| Voordat je begint met intuïtief eten: tips                      | 60            |
| Aan de slag met de eerste twee pijlers                          | 62            |
| <br><b>Hoofdstuk 4 – Leer je emoties kennen</b>                 | <br><b>80</b> |
| Emoties en eten                                                 | 82            |
| Andere manieren van omgaan met emoties                          | 83            |
| Tegemoetkomen aan je behoeften                                  | 84            |
| Wanneer je emoties onderdrukt of uitschakelt                    | 91            |
| <br><b>Hoofdstuk 5 – Verbreed je blik op gezondheid</b>         | <br><b>96</b> |
| Onze invloed op gezondheid                                      | 98            |
| Verminder stress                                                | 100           |
| Beweeg met plezier                                              | 102           |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Zorg voor een goede nachtrust                          | 104 |
| Organiseer sociale steun                               | 106 |
| Sluit aan bij je intrinsieke motivatie                 | 109 |
| Houd rekening met gewichtsstigma in de gezondheidszorg | 111 |
| Voeding                                                | 114 |
| <b>Hoofdstuk 6 – Leef waardegericht</b>                | 116 |
| Hoe zat dat ook alweer met ACT?                        | 118 |
| De ACT-Matrix                                          | 119 |
| Focus op de lange termijn                              | 127 |
| Vissen en aas                                          | 128 |
| Strijden tegen niet-helpend gedrag en aas?             | 131 |
| Vragen wanneer je het moeilijk hebt (gehad)            | 131 |
| <b>Nawoord</b>                                         | 134 |
| <b>Over de auteur</b>                                  | 136 |
| <b>Eindnoten</b>                                       | 137 |

# VOORWOORD

---

‘Kijk, mama, ik ben een dolfijn!’ roept mijn jongste dochter vanuit het zwembad. Ze staat op de schouders van haar grote zus en duikt het water in. Daarna proberen ze samen hoeveel koprollen ze in het water kunnen maken zonder misselijk te worden. Ze racen om het hardst naar de overkant. De hele middag verkennen ze wat hun lichaam allemaal kan: hoe het buigt, hoe het duikt, hoe het zwemt, rolt, zinkt, drijft, van de kant af springt.

Die dag in het zwembad is alweer een paar jaar geleden, maar ik denk er vaak aan terug, omdat dát het moment was waarop ik me iets realiseerde: jonge kinderen zijn bijna vanzelfsprekend één met hun lijf. Als ze het al beoordelen, is dat van binnenuit: dit doet zeer, dit voelt goed, dit kan ik nu nog niet maar straks wel. Hun lichaam is niet iets om van buitenaf te bekijken, om over te vonnissen alsof je je eigen jurylid bent. Dat komt later. We beginnen anders: met een onbevangen lijf dat bestaat om te dansen in de regen, te zwemmen in de zomer, om luidkeels te zingen op de fiets, en onder een dekentje warme chocolademelk te drinken. We zijn nat, warm, zacht, uitbundig en sterk, lang voordat we dik, dun, mooi of lelijk zijn.

Maar ergens in onze jeugd raken we dat kwijt. Of nee, we raken het niet kwijt; het wordt ons afgenomen. Door een samenleving waarin lijven voortdurend worden getaxeerd, en waarin het gebruikelijk is je eigen lichaam voortdurend te wegen en te keuren. Door een cultuur die dun zijn en lijnen tot de norm heeft verheven.

De dieetcultuur noemt Femke Buwalda het, en het is een van de eerste dingen die ze in dit boek ter discussie stelt. ‘In de dieetcultuur wordt dun zijn vereerd en gelijkgesteld met gezondheid en “morele deugd”. Hierdoor kun je heel je leven denken dat er iets mis is met je lijf (ongezond of niet goed) als je niet aan deze standaard voldoet’, schrijft ze. Ze noemt dit een vorm van onderdrukking. Dat is het juiste woord, omdat het duidelijk maakt dat niet de dikke mensen ergens schuldig aan zijn, maar dat er iets niet deugt aan onze maatschappij. Ik heb, zoals bijna alle dikke mensen, lang gedacht dat er iets mis was met mij. Toen ik tien jaar was, had ik al geleerd om mijn arm voor mijn buik te houden, om te verbergen dat die ronder was dan die van andere meisjes. Ik twijfelde aan mezelf toen een verloskundige me een slechte moeder noemde, omdat ik niet dun was geworden voor ik zwanger raakte. Ik trok het me aan toen ik ziek werd en arts na arts zei dat ik eerst maar moest proberen af te vallen. En hoewel ik wist dat diëten bijna nooit werken, ik me belabberd voel als ik te weinig eet, en weinig zo slecht is voor mijn levensvreugde als mezelf tegen heug en meug naar

zo'n zielloze sportschool slepen, was er toch een stemmetje in me dat zei: doe toch maar, ze hebben gelijk.

Leven in een dik lijf is een voortdurend gevecht met jezelf en de wereld. En daarom is dit boek zo'n verademing. Het gaat niet over dun worden. Het gaat zelfs niet over gezond worden. Het gaat over iets belangrijkers: het einde van die strijd. De strijd met je lijf waardoor je, zoals Buwalda schrijft, 'je dromen niet najaagt totdat je een bepaald gewicht hebt bereikt.' Een strijd die zoveel tijd en aandacht vraagt dat je aan teveel andere mooie, essentiële, wonderbaarlijke dingen niet toekomt.

Het is belangrijk dat dikke mensen het zichzelf gunnen om deze strijd te staken. Je in honderdduizend bochten wringen voor de dieetcultuur, dat doe je voor anderen. Maar na jaren stoppen met worstelen, dat doe je voor jezelf. Weer één zijn met je lichaam, intuïtief leren eten, dat zijn vormen van zelfliefde. Het zijn cadeaus aan jezelf.

Ik zou willen dat ik dit boek in de tijd kon terugsturen naar mijn jongere zelf. 'Lieverd, lees dit en laat het los,' zou ik er voorin schrijven. 'Het leven is zoveel fijner als je niet de hele tijd aan het vechten bent. Je bent geen dun mens dat gevangen zit in een dik lichaam en wier leven pas kan beginnen nadat je slanke zelf is bevrijd. De bevrijding is dat je kunt stoppen met oordelen en kunt leren vertrouwen op je eigen lijf. Je kunt al zwemmen, knuffelen, eten, beminnen, dansen. Je bent al prima. Je bent al geliefd. Het is al oké.'

Asha ten Broeke, schrijver, columnist, wetenschapsjournalist

# PROLOOG

---

Ik was vijf toen ik voor het eerst hoorde: 'Jij bent dik.' Dit werd gezegd door een jongetje uit mijn kleuterklas, ik weet niet meer wie precies. Wat ik me nog wel heel goed herinner, is de verwarring die ik voelde. Ik had daarvoor geloof ik nog nooit iets als 'dik' horen omschrijven. Het woord zelf betekende niet zoveel voor me. Maar ik voelde aan alles dat het *niet* de bedoeling was dat ik 'dik' was. Dat er iets aan me mankeerde. Ik voelde schaamte, en wilde me op dat moment maar al te graag onzichtbaar maken.

Dit was denk ik het moment waarop ik mijn lijf ging zien als iets wat 'niet goed' was. Als iets wat moest veranderen, omdat er iets niet aan klopte. Aan foto's te zien was ik op mijn vijfde overigens nog niet dik, maar eetbuien zorgden ervoor dat ik het vanaf ongeveer mijn achtste wel was. Ik hield van eten, maar at ook mijn onzekerheid en verdriet weg. Ik had bijvoorbeeld weinig vriendinnen, mogelijk omdat ik dik werd gevonden, maar zeker ook omdat ik een meisje was dat het liefste boeken las. Ik hoorde er al met al niet echt bij. Maar als ik gevulde chocola van de Wibra at (eentje met karamel en eentje met een soort dubieuze aardbeienvulling), stiekem aangeschaft van mijn zakgeld, dan was dit bewustzijn tijdelijk weg en werd m'n gevoel even gedempt. Totdat ik weer op school kwam, en mijn klasgenoten me er fijntjes op wezen dat dik zijn toch echt niet de bedoeling was.

Mijn ouders zaten ook met hun handen in het haar: ik werd steeds dikker, en waarom was hun onduidelijk. Mijn moeder, zelf opgegroeid met lijnen, zag afvallen als oplossing. Eerst probeerden we dat zelf. Ik kan me niet herinneren met welke methode, maar wel dat me een klein geldbedragje te wachten stond als ik 3 kilo af wist te vallen. Het lukte niet. Dik zijn bleef een thema, en aan mijn lijf kreeg ik een steeds grotere hekel.

Op mijn elfde zette mijn moeder zwaarder geschat in. Ik moest naar een diëtiste. Ook hiervan herinner ik me slechts flarden, bijvoorbeeld het feit dat ik bij het avondeten aardappels ter grootte van een kippenei at en dat er in de wachtkamer een poster hing waarop stond dat een handje pinda's enorm veel calorieën bevatte. Jammer, ik hield van pinda's. Maar tot een paar jaar geleden kon ik ze alleen maar zien als de ultieme calorieënbom. Ik weet ook nog dat ik de juf op school heel trots vertelde over het bezoek aan de diëtiste. Nog een aanwijzing dat ik zelf ook vond dat er echt iets aan mijn omvang gedaan moest worden. Zo erg was ik klaarblijkelijk al meegegaan in het idee dat mijn lijf vooral iets was om te veranderen. In die periode gebeurde er namelijk nog iets wat ik me de rest van m'n leven zou herinneren. In groep 8 moesten alle kinderen één keer voor de hele klas op de weegschaal. Waarbij ieders gewicht voor de hele klas bekend werd gemaakt. Ik weet niet van wie dit pedagogisch zeer dubieuze idee kwam, maar ik weet wel dat ik er de nacht ervoor wakker van lag. Dit

soort angsten deelde ik thuis uiteraard niet, dus hup naar school, met het onheilspellende idee dat ik vast de zwaarste van de klas zou blijken te zijn. En inderdaad: ik was zelfs zwaarder dan Vincent, de potigste jongen die onze klas rijk was. Zoiets schud je natuurlijk niet even van je af. Ik was niet 'goed zoals ik was.' Mijn omgeving vond dat niet, en ik al helemaal niet.

Mijn eerste geslaagde afvalpoging was op mijn veertiende. Vanuit de overtuiging dat er echt iets aan moest gebeuren, pakte ik de zaak serieus aan. Ik combineerde zo weinig mogelijk eten met hardlopen. Weinig eten lukte heel prima: meer dan een appel 's morgens en een klein bordje avondeten 's avonds ging er per dag niet in. De knop leek om. Mijn lunchpakket, boterhammen met light smeerkaas, gooide ik gewoon weg. Zonde eigenlijk, want ik ging op zaterdagochtend speciaal met mijn moeder mee naar de supermarkt om er zeker van te zijn dat precies *die* smeerkaas werd aangeschaft, omdat dit de enige was waarop stond dat hij slechts 10 calorieën per verpakking bevatte.

Ik ging dus hardlopen en bewoog verder ook zoveel mogelijk. Bijkomend voordeel: de eerste voldoende ooit voor gym. Ik weet nog dat destijds *She's out of control* was uitgekomen: een film over een meisje dat eerst onzichtbaar was en toen, onder andere door obsessief te sporten, mooi was geworden en opeens *wel* opviel. Ik was veertien, had interesse in jongens: dat wilde ik ook! Dus ik ging obsessief bewegen: elke avond honderd sit-ups, en op de plaats joggen. Als mijn zus, die in de aangrenzende kamer sliep, over het gestamp klaagde, ging ik het in de badkamer doen. En wanneer ik vervolgens in bed honger had, mocht ik van mezelf als beloning aan roomijs denken. Alleen denken uiteraard. Calorieën moest ik koste wat kost vermijden. Ik overwoog zelfs een poosje om mijn tanden niet meer te poetsen, want ik dacht dat tandpasta calorieën bevatte. Dat idee liet ik gelukkig varen, maar ik besloot wel zeer hete baden te nemen, omdat ik erachter was gekomen dat je na zo'n bad een halve kilo lichter was, als je maar voldoende zweette.

Binnen drie maanden was er 18 kilo af. De honger voelde goed, en het feit dat ik de spijkerbroek van mijn tengere neefje aankon nog beter. Nu was het een kwestie van vasthouden. De weegschaal was mijn beste vriend. Ik stond er ongeveer twintig keer per dag op, bracht elke schommeling minutieus in kaart en raakte overstuur als er per ongeluk eens een halve kilo bij was gekomen. Ik heb er die zomer toen we naar Frankrijk gingen op toegezien dat de weegschaal meeging. Drie weken zonder was ondenkbaar.

Die vakantie herinner ik me sowieso nog goed. Eigenlijk verkeerde ik in een voortdurende staat van paniek. Ik kon mijn strakke eetschema niet volgen. En omdat we als gezin nu zoveel bij elkaar waren, was het sowieso lastig om mijn verstoorde eetgedrag goed te verbergen. Nu hadden mijn ouders hier vlak voor de vakantie toch al lucht van gekregen. Ze vonden het wel erg hard gaan met dat afvallen en vonden dat het genoeg was. 'Ja klopt, vind ik ook', had ik braaf geknikt, maar eigenlijk wilde ik gewoon niet meer eten. Dan zou ik aankomen en zou alles voor niets zijn geweest. En ook al *zou* ik het willen, dan nog had ik

geen grip op de obsessie. Dus in de vakantie ging alles gewoon door, maar dan voor de ogen van m'n ouders. Als ik vlak voor het eten een glas water dronk om de honger te stillen – een beproefde methode die ook nu nog door allerlei dieetgoeroes wordt aanbevolen – zei mijn moeder daar iets van. Ze was zelf immers aardig bedreven in dieetgedrag.

Maar ikzelf zag nog steeds vooral de voordelen. Mede door mijn veranderde lijf zagen anderen me staan en werd ik soms zelfs 'knap' genoemd. Ook de jongens uit mijn klas bekeken me met heel andere ogen. En op vakantie in Frankrijk had ik voor het eerst in mijn leven aan mannelijke aandacht geen gebrek. Ik had zelfs voor het eerst gezoend, en dat met een in mijn ogen knappe Fransoos! Wilde ik door anderen en door mezelf gewaardeerd worden, dan was de enige optie: zo weinig mogelijk eten en zoveel mogelijk bewegen. Dun zijn. Zoveel was me wel duidelijk.

Eigenlijk ging het lichamelijk en mentaal juist slecht met me. Ik was net het jaar ervoor begonnen te menstrueren, maar dat was weer gestopt. Ik viel regelmatig flauw – één keer zelfs tegen de strijkplank aan, waarna het strijkijzer net naast mijn hoofd op de grond viel. Daarover maakte ik me toch wel zorgen. Bovendien rinkelden mijn moeders alarmbellen al wat langer, en dus gingen we naar de huisarts, om te vragen of er niet ingegrepen moest worden.

Ik weet nog dat ik ergens ook wel bereid was om de regie over te dragen. Ik was er weliswaar van overtuigd dat ik dun moest zijn, maar ik voelde me ondertussen ook een gevaar voor mezelf. Desondanks gooide de huisarts het op 'Ze maakt vast een groeispuurt door'. Misschien op basis van mijn nog steeds aardig 'gezonde' uiterlijk. Ik was inderdaad zeker niet uitgemergeld. En daarmee leek de kous af.

Dit was dertig jaar geleden, en toen was er uiteraard minder bekend over verstoord eetgedrag. Ook was het minder gebruikelijk om zelf informatie te verzamelen en huisartsen tegen te spreken. Maar wat was me een ellende bespaard gebleven als iemand toen had gezegd: 'We gaan eens goed met jou aan de slag.' Dat dit niet is gebeurd, verwijt ik niemand. Ik kan me echt voorstellen dat wat ik allemaal in het verborgene deed behoorlijk ongrijpbaar was. Maar toch.

Zelf leek het me hierna beter om weer wat meer te eten. Dat liet mijn uitgehongerde lijf zich natuurlijk geen twee keer zeggen: ik denderde een fase in waarin de rem volledig zoek was. In drie à vier jaar kwam ik 35 kilo aan. Ik had oncontroleerbare eetbuien, ook al baalde ik heel erg van wat er met mijn lijf gebeurde.

Ik spoel een paar jaar vooruit. Nadat ik de havo had afgesloten, ging ik op uitwisseling naar de Verenigde Staten. Ik voelde me daar over het algemeen slecht, wat ik volgens mijn oude ingesleten patroon probeerde op te lossen door veel te eten. Na terugkomst ging ik studeren en op kamers. Ogenschijnlijk was er niks met me aan de hand: ik was een extraverte en gezellige vriendin. Maar ondertussen schaamde ik me vreselijk voor mijn dikkere lijf en was mijn leven een aaneenschakeling van afvalpogingen, afgewisseld met eetbuien. Een

normaal eetpatroon? Ik had werkelijk geen flauw idee wat dat was. Na het bemachtigen van een hbo-propedeuse ging ik psychologie studeren. Ontzettend interessant, maar voor mij best hoog gegrepen, met mijn havo-achtergrond. (Aargh, statistiek!) Ik raakte overspannen en besloot naar de studentenpsycholoog te gaan.

Daar ging het ook over mijn verstoorde relatie met eten. En voor het eerst in mijn leven kwam ik daar in aanraking met iemand die zei: 'Joh, als je eet waar je zin in hebt, dan houd je daar ook vanzelf weer mee op als je genoeg hebt gehad.' Inderdaad: intuïtief eten avant la lettre! Had ik daar op mijn vijftienvingste nou maar voor opengestaan! Maar helaas, ik was er destijds nog niet klaar voor. Ik vertrouwde mijn eigen lijf en eetlust voor geen meter, dus eten wat ik wilde, wanneer ik wilde en hoeveel ik wilde was geen optie. Dan zou ik nooit meer ophouden, daar was ik heilig van overtuigd.

Mijn eetpatroon normaliseerde wel iets en aan hardlopen deed ik nog steeds, dus mijn gewicht stabiliseerde zich wel. Maar omdat mijn zelfacceptatie zo ontzettend afhankelijk was van mijn gewicht, en dit gewicht oncontroleerbaar bleef, had ik nog steeds geen gezond zelfbeeld. In mijn achterhoofd sluimerde de overtuiging dat mijn lijf iets was om te veranderen en eten iets om strak onder controle te houden. Het kon altijd slanker, altijd beter. Maar dat was ergens ook normaal. Gesprekken met vriendinnen gingen vaak over uiterlijk en iedereen deed zijn best om niet aan te komen. Op de sportschool kun je altijd je gewicht en vetpercentage meten, en er is altijd wel een boek van Sonja Bakker of een programma als Weight Watchers dat gouden bergen belooft. Ja, na elke afvalpoging kwam ik weer aan. En dat was heel vervelend. Maar ja, dat was toch echt mijn eigen schuld. *Ik* liet de teugels zelf weer vieren. *Ik* hield het niet vol.

Dat er iets niet klopte met diëten, dat ze op de lange termijn weinig uitrichtten, had ik dus niet echt door. Dat leerde ik pas toen mijn eeuwige fascinatie met lijnen mij op mijn veertigste naar de opleiding Voeding en Diëtetiek had geleid. Ik had besloten dat ik mensen wilde helpen met overgewicht, middels afvallen uiteraard. Gewapend met mijn psychologische achtergrond zou ik gaan ontdekken hoe mensen op de langere termijn wél succesvol gewicht zouden kunnen verliezen.

Toen ik tijdens de opleiding hoorde dat 95 procent van de diëten op de langere termijn mislukken, moest ik wel even slikken. Dat was wel een enorm terugvalpercentage. Als dat uit onderzoek naar een psychologische behandelmethode was gebleken, was de hele methode afgeblazen. Maar goed, blijkbaar waren er nog steeds veel mensen overtuigd van het idee dat afvallen goed was en kon lukken. En, zo dacht ik, misschien zou cognitieve gedragstherapie nog kunnen helpen om dit percentage wat naar beneden te krijgen. Dus dat ging ik maar eens onderzoeken, met behulp van wetenschappelijke literatuur. Mijn conclusie? Op de korte termijn werkt cognitieve gedragstherapie gecombineerd met een dieet wel, net als andere diëten.<sup>1</sup> Mensen die cognitieve gedragstherapie krijgen tijdens het afvallen vallen bijvoorbeeld iets meer af. Maar of het verloren gewicht er ook af blijft, dat kon ik überhaupt

niet bepalen. In het overgrote deel van de onderzoeken werden de deelnemers namelijk maar heel kort gevolgd.

Ook tijdens mijn stage bij een kleine diëtistenpraktijk bleek dat met pijn en moeite verloren gewicht er later vaak gewoon weer bij kwam. En dan de centrale plaats die die verdomde weegschaal innam! Had ik een goed gesprek gehad met cliënten, over wie ze waren en hoe ze zich voelden, dan gaf hun dat hoop. Maar als ze vervolgens op de weegschaal gingen staan en ze een halve kilo waren aangekomen, verlieten ze alsnog gedesilluseerd mijn spreekkamer. Dan werd ik overvallen door twijfel: was wat ik deed als diëtist nu wel oké? Al lang niet meer zo zeker van mijn keuze, rondde ik de opleiding af. Ik wilde me uitsluitend bezighouden met methoden waarvan de effectiviteit wetenschappelijk was bewezen. Voor diëten gold dat duidelijk niet. Maar wat werkte dan wel?

De eerste glimp van een antwoord op dit vraagstuk kwam in de vorm van een roman. Zo rond mijn afstuderen ging het Engelstalige boek *Dietland* van Sarai Walker mee op vakantie. Het verhaal gaat over een dikke vrouw die erachter komt dat haar lijf goed is zoals het is. Het is een cliché, maar er ging een wereld voor me open. Als veertigplusser las ik voor het eerst dat het mogelijk is dat een dikke vrouw, al is het maar een figuur in een roman, leert dat haar lijf goed is zoals het is. Dat het verhaal zich afspeelde tegen de achtergrond van een feministische opstand tegen het patriarchaat, en in het bijzonder tegen de opportunistische dieetindustrie, drong maar nauwelijks tot me door. Ik was maar op één ding gefocust: zou ook mijn lichaam goed kunnen zijn zoals het is?

Het was het begin van een kentering. Ik begon de perversiteit van de dieetindustrie te onderzoeken, waar ze bewust iets verkopen waarvan ze weten dat het niet werkt. In die zoektocht stuitte ik op het boek *Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight* van Lindo Bacon. Verrassend was het boek inderdaad. Bijvoorbeeld toen ik erachter kwam dat je niet hoeft af te vallen om gezonder te worden. En dat de body mass index (BMI) eigenlijk maar een onzinnige maat is, zeker wanneer je wilt bepalen hoe gezond iemand is. Ik las over de mogelijkheid van gezond leven zonder te focussen op je gewicht, over zelfacceptatie en zelfliefde. Met deze kennis besloot ik een eigen praktijk op te richten. Als 'anti-dieetdiëtist en psycholoog' wilde ik mensen helpen om uit de strijd met eten te stappen en hun lichaam te leren accepteren zoals het is.

## En nu jij

Dit boek heb ik geschreven voor iedereen die zichzelf te dik vindt. Voor iedereen die al vaak heeft geprobeerd om het eigen lijf te veranderen en genoeg heeft van alle zorgen daarover, maar nog niet precies weet hoe hij zich daarvan kan bevrijden. De kennis en oefeningen die je in dit boek vindt, helpen je om rust omtrent je lijf en eten te vinden. Omdat we leven in

een maatschappij die dun zijn verheerlijkt en die dik zijn automatisch als 'ongezond' labelt, kom je daarbij ongetwijfeld voor een paar verrassingen te staan. Ik hoop dat die verrassingen je plezier, rust en vrijheid opleveren. NB: Het boek is *niet* voldoende als je kampt met een eetstoornis of een ander psychisch probleem. Zoek in die gevallen naar professionele hulp.

Nog een waarschuwing vooraf. In dit boek wordt veel aangeroerd, en de opdrachten zijn vaak slechts een eerste oefening in het aanleren van nieuwe zienswijzen en gedrag. Verwacht dus niet te snel resultaat en herhaal de oefeningen zo vaak als nodig is. Ongetwijfeld kun je hulp gebruiken bij de oefeningen, en je kunt het boek dan ook prima samen met anderen doornemen. Of je kunt hulp inroepen van een psycholoog of diëtist die net als ik gewichtsneutraal werkt.

Omdat ik je wil helpen met het ontwikkelen van nieuw gedrag, beginnen we meteen met een oefening. Hierbij ook een suggestie: koop een notitieboek waarin je de oefeningen kunt doen. Op die manier staan alle opdrachten overzichtelijk bij elkaar, en dat gaat je helpen om de strijd tegen eten en je lijf te verminderen. Je kunt er daarnaast zaken in noteren die je opvallend vond of die je nog wilt uitzoeken, of wellicht enkele kanttekeningen die je hebt bij de informatie in dit boek.

#### OEFFENING: EEN OVERZICHT VAN JE RELATIE MET ETEN EN JE LIJF

In deze proloog heb ik een globale tijdslijn geschetst van mijn relatie met eten en mijn lijf. Breng nu je eigen voorgeschiedenis eens in kaart. Dit mag een stuk korter, en je kunt er bovendien verschillende vormen aan geven. Ik heb het in een verhaal verwerkt, maar je kunt ook een tijdslijn maken of een mindmap. Het gaat erom dat jij het overzichtelijk vindt:

- Verwerk hierin zaken omtrent jouw relatie met eten en je lijf. Denk aan diëten die je hebt gevolgd, perioden waarin je veel sportte of juist heel weinig, beperkingen die je jezelf oplegde qua eten, eetbuien et cetera.
- Kijk ook eens in hoeverre deze momenten samenvielen met belangrijke gebeurtenissen of perioden in je leven: de puberteit, het verkennen van seksualiteit, gaan samenwonen/trouwen, het krijgen van een kind, ...
- Probeer ook de dingen die je van je ouders of verzorgers hebt geleerd over eten en jezelf in je overzicht te verwerken. Vaak is er een duidelijk verband tussen wat we als kind hebben geleerd over eten en hoe we daar als volwassenen mee omgaan. Werd voedsel bijvoorbeeld als beloning gebruikt? Kreeg je commentaar op wat je at of hoe je eruitzag? Was voedsel altijd beschikbaar of was er ook weleens niet genoeg? Werden er strakke regels omtrent eten gehanteerd?