

INHOUD

Voorwoord 7

DEEL 1 HOE EN WAT IN HET DIK

Is het de schuld van mijn genen, mijn ouders, mijn lichamelijke afwijkingen of van de buitenwereld? Een expeditie langs de oorzaken van overgewicht.

- 1 • Snoep als surrogaatsigaret 13
- 2 • Gedoemd of niet gedoemd? 17
- 3 • Kommervet & troostspek 24
- 4 • Serielijners, uitvreterers en mee-eters 38
- 5 • 't Is een bijzonder kind, en dat is ze 49
- 6 • Als-ie maar niet dik wordt 61
- 7 • Dikke bult 68
- 8 • Oneindig veel vervetters 73

DEEL 2 IK & DIK

Het effect van dikte op zelfbeeld, zelfvertrouwen, flirtfactor, vrijsucces en uiterlijk. Met tips van negen modedeskundigen voor een fatshionistalook.

- 9 • Spiegelbeeld, vertel eens even... 77

- 10 • Tina's met een maatje meer 88
- 11 • De ik-bak 97
- 12 • Rubensdating 104
- 13 • Zwaar verliefd 116
- 14 • Volle seks: afknapper of afrodisiacum? 124
- 15 • Liefhebbers 134
- 16 • Ma Flodder of Betty Boop 141
- 17 • Fatshionista's 143
- 18 • Missie geslaagd? 150
- 19 • Mateloze stijlregels 159

DEEL 3 DOOD AAN HET DIEET

Waarom je onmiddellijk moet stoppen met crashdiëten en serielijnen.

Drie alternatieve methoden om je relatie met eten voor altijd te veranderen (en stiekem toch af te vallen).

- 20 • 104 keer lijnen en nog steeds dik 171
- 21 • De lokroep van het Dikke Drietal: negen openbaringen 185
- 22 • Nooit meer op dieet 202
- 23 • Ritalin voor hypereters 208
- 24 • Het dieet voorbij: de maagoperatie 217

DEEL 4 DE MAAT IS VOL

De strijd tegen obesitas lijkt wel een oorlog tegen dikke mensen.

Een overzicht van feiten en fabels om vethaters van repliek te dienen, gewichtsdiscriminatie aan te pakken en de controle over je lijf en leven terug te krijgen.

- 25 • Helaas, u past niet in ons profiel 227
- 26 • Komt een dikke vrouw bij de dokter 239
- 27 • Ongestraft dikcrimineren 247
- 28 • De grote leugen 252
- 29 • Trots op dik 264
- 30 • De maat is vol 272

Noten 278

Dankwoord 296

Register 298



VOORWOORD

‘Eindelijk op gewicht.’ Dat wordt mijn grafschrift. Die drie woorden geven precies aan waar mijn hele leven om heeft gedraaid. Natuurlijk ook om mijn kinderen, mijn man, mijn familie en vrienden, maar mijn gewicht staat onbetwist al jaren op nummer een. Alleen als klein kind geniet ik onbekommerd van mijn rolletjes. In ruim vijftig jaar tijd ga ik van zeven pond naar 136 kilo. Vet heeft de twijfelachtige kwaliteit zich tot in het oneindige te kunnen vermenigvuldigen. Met mijn morbide obesitas verschaft ik mijzelf toegang tot het leger van corpulente Nederlanders dat ook in rap tempo aanslibt. Dikte is een groeimarkt.

Jarenlang investeer ik stevig in het onderhoud van mijn zware lijf. Honderden kilo’s koek, snacks en snoep zijn over de toonbank en in mijn maag gegaan. Ik smul van dat lekkers, maar baal wel van de vleselijke gevolgen daarvan. Smachtend vergaap ik me aan de nieuwste modetrends; mijn kleerkast puilt uit van de meerekkende stretchbroeken. Sauna, tangolessen, catsuit, achtbaan: ik durf er niet aan. Inclusief de kosten die ik maak voor schudbekers, fatburners, aromawikkelkleden en particuliere therapieën raak ik minimaal dertigduizend euro aan afslankmiddelen kwijt. Noem me een dieet, en ik heb het gedaan. Of in ieder geval geprobeerd. En waar-

voor? Voor ernstig hongerlijden en een gore plakbek van de synthetische milkshakes en chocolade die helemaal niet naar milkshake of chocolade smaken. En voor een verlies van 10 kilo die er binnen zes maanden weer dubbel en dwars aan zitten.

Omdat ik genoeg heb van het eeuwige geworstel besluit ik op zoek te gaan naar het hoe, wat, waarom en waartoe van mijn omvang. En daar – vooruit dan maar – meteen een boek van te maken: na al die vette jaren ben ik tenslotte expert in overgewicht geworden. Hoe naïef kun je zijn! Na achtenzestig gesprekken met dikkere en dunnere lotgenoten en experts, na het doorploeteren van honderden pagina's onderzoeks- en wetenschappelijke literatuur en na het surfen langs talloze nationale en internationale sites besef ik dat ik mijn leven volkomen ten onrechte heb laten bepalen door mijn 'afwijking'. En dat geldt ook voor een groot deel van de tweehalf miljoen andere plus size vrouwen. Hoe meer levensverhalen ik hoor en hoe meer kennis ik vergaar, hoe strijdbaarder ik word, daar in mijn eentje achter mijn laptop. Wat begon als een neutrale zoektocht ontardt meer en meer in een kruistocht tegen de vooroordelen, misvattingen en halve waarheden rondom dikte en een pleidooi voor eerherstel van de rubensvrouw. Mooi dik is niet lelijk, schreef Susie Orbach al in 1978. En verdomd: ze had gelijk.

In dit boek probeer ik een eerlijke schets te geven van wat overgewicht betekent voor mij en andere volle vrouwen. Die beschrijving heeft geen wetenschappelijke pretenties, al onderbouw ik het waar mogelijk wel met relevante bevindingen uit onderzoek en literatuur. Het beeld is ook niet altijd consequent:

- Ik ben tegen (snel)lijnen... maar toch probeer ik stiekem het Slankbrood uit.
- Ik vind volle vrouwen prachtig... maar toch loop ik zelf niet graag in badpak.
- Geluk zit niet in een smalle taille... maar toch ben ik opgetogen als er een paar pond af is.
- Ik pleit hartstochtelijk voor acceptatie van het weelderige vrouwenlijf... maar toch kom ik in een volgend leven graag terug in het lichaam van Doutzen Kroes.

Al dit soort ongerijmdheden zitten óók in dit boek. Maar de

grootste ongerijmdheid is wel dat ik van het schrijven afgevallen ben. In de vier jaar waarin ik van pagina 1 naar pagina 304 ging is er in mijn hoofd iets gebeurd wat Sonja Bakker niet voor elkaar kreeg. Ik ben mijn eet- en dieetobsessie kwijt. Nou ja, grotendeels dan. Ik ben gepromoveerd tot matig obees. De 69.77142857142857 kilo die ik volgens de BMI-tirannen moet wegen, ga ik bij leven nooit halen. Maar dat hóéft ook niet. Het mag ook pas als ik in mijn graf lig. In de tussentijd laat ik me niks meer aanpraten en ga ik genieten van mijn volle leven.

De vier delen van dit boek volgen de verschillende fasen van mijn alternatieve afslankproces. Naarmate ik dieper in mijn vet dook, begreep ik steeds beter waar het vandaan kwam (deel 1), wat het met me deed (deel 2) en hoe ik ermee om moest gaan (deel 3 en 4). Ik hoop dat mijn ontdekkingsreis door het Land van Dik (inclusief bijgeleverde tips en oefeningen) ook andere ronde vrouwen inspireert zich te focussen op een gezond in plaats van op een slank lijf. Want ook met maat 42+ ben je dik in orde.

1



SNOEP ALS SURROGAATSIGARET

Op mijn geboortekaartje vermelden mijn ouders trots mijn gewicht: 3350 gram. Het is de eerste en tevens de laatste keer dat mijn gewicht publiekelijk wordt bejubeld. Op de vroegste foto's oog ik tenger. Tenger, ja! Smal postuurtje, beetje ingevallen gezichtje. Ik schijn wel direct heel gulzig mijn moeders tepels in een houdgreep te hebben genomen, maar daar is iedereen dan alleen nog maar heel blij mee. Ik 'kom' op de momenten dat ik moet komen. Toch is elke voeding voor mijn moeder een kleine ramp. Om te checken of ik wel voldoende binnen heb gekregen, legt ze me na iedere drinkbeurt op de weegschaal, om mij wanhopig nog wat slokjes op te dringen als het aantal aangekomen grammen tegenvalt.

Ze hoeft zich geen zorgen te maken: mijn eerste naaktfoto toont een blozende bolle baby van zes maanden. Ronde toet, forse armen, flinke benen, beste buik. Gedurende mijn hele kindertijd blijf ik zo'n typisch geval van Hollands welvaren. Maar echt dik ben ik nooit. Ik kan me niet herinneren dat ik me ook maar één nanoseconde met mijn gewicht bezighoud of dat iemand daar ooit iets over zegt. Het is geen issue.

Maar dan komen de borsten. In de laatste klas van de lagere school ben ik samen met Marieke¹ het enige meisje met beginnende

vrouwentrekjes. Marieke heeft de euvele moed een bustehouder te dragen. Ze wordt daarmee genadeloos gepest door twee klasgenootjes wier boezem het niveau ‘erwtjes’ nog niet eens haalt. Die van mij hebben inmiddels de omvang van twee flinke mandarijnen, maar een bh durf ik niet aan. Het is voor het eerst dat ik mij bewust word van mijn uitdijende lijf.

Ook mijn ouders zien mijn groeiende rondingen met lede ogen aan. Ik krijg billen, benen en een buik. ‘Da’s babyvet,’ roept mijn moeder aanvankelijk nog hoopvol. ‘Dat trekt wel weer weg.’ Mollig noemt ze me. Ze zegt er nooit iets onaardigs over, maar op de een of andere manier heb ik wel door dat een mollig lijf geen hoofdprijs is. Misschien komt dat ook doordat mijn vader zich ineens opwerpt als bodyguard. Letterlijk. Hij houdt nauwkeurig bij wat ik zoal naar binnen stouwt. Zijn blikken spreken boekdelen. Soms kan hij het niet laten er een lollig bedoelde opmerking over te maken. Om hem te stangen neem ik dan nóg een hap (of zes).

‘Nu weet ik zeker dat je wel iets te zwaar bent.’ Het is ongeveer het eerste wat mijn vriendje tegen mij zegt nadat ik voor het eerst met hem gevreeën heb. We zijn veertien. Vanaf dat moment voel ik me dik. En lelijk. Daar kunnen zelfs de complimenten van mijn Italiaanse vriend op mijn zestiende niets meer aan veranderen. Voor hem kan een vrouw niet fors genoeg zijn: ik ben eigenlijk te mager.

Als ik foto’s van mezelf uit die tijd zie, kreun ik. Dik? Ik? Stevig, hooguit. Misschien 6 kilootjes te zwaar. Was het maar bij die ene bescheiden vetrol gebleven! Mijn buik golft maar een miniem stukje over de riem van mijn spijkerbroek heen. Zucht. Wat was ik mooi! En ongelukkig!

Met talloze diëten en zo’n anderhalf pakje sigaretten per dag houd ik mijn gewicht een paar jaar prima onder controle. Als ik op mijn tweeëntwintigste afstudeer, heb ik mijn slankste punt bereikt. Mijn vriend Ronald trakteert me voor mijn buluitreiking op een tuniek in maat 38 die ik precies één dag aan heb gekund. Vlak daarna neem ik afscheid van mijn beste vrienden – mijn Camels en mijn Marlborosigaretten. Ik ben zo verslaafd dat ik bang ben nooit een normale baan te kunnen volhouden omdat ik om het kwartier een

verse peuk moet hebben. Ik vervang mijn veertig sigaretten per dag door minstens evenveel snoep- en snackmomenten, zonder bijbehorende noodzakelijke sportactiviteiten. Eten wordt mijn surrogaatsigaret. Ik schrans voor het broodnodige orale genot. Ik heb inmiddels genoeg geld om mezelf geheel te bevredigen; mijn werk sponsort mijn schier onuitputtelijke snoeplust. De tabakswinkelier is nu mijn chocolade-dealer.

Tien jaar lang weeg ik me niet. In mijn huis stáát niet eens een weegschaal. Ik heb mijn gewicht best aardig in de hand, denk ik. Met een balansdagje neutraliseer ik het effect van de onvermijdelijke smulpartijen. Ik ben hooguit een paar pond zwaarder geworden. Dat merk ik vooral aan mijn kleding. Die wordt steeds krapper. Mijn broeken zijn steeds vaker van stretchstof.

Niets bereidt mij voor op de schok die ik krijg als ik tijdens mijn eerste zwangerschap op mijn eenendertigste door de verloskundige monter de weegschaal op gepraat word. In één decennium heb ik er ruim 15 kilo bij gegeten. Ongemerkt ben ik in de drie cijfers terechtgekomen. Ik ben obees.

Tussen mijn eenendertigste en mijn veertigste maak ik carrière. Van licht obees ontwikkel ik me blijmoedig tot ernstig obees. In die negen jaar werp ik drie kinderen die ieder een cadeautje van zo'n 7 kilo in en op mijn lijf achterlaten. Aanvankelijk maak ik me daar niet druk om. Ik heb een kind, een man, een huis, een baan: wat wil ik nog meer? Ik maak mezelf wijs dat het beter is voor moeder en kind als ik niet lijn. Ik geef borstvoeding. Afvallen zou egoïstisch zijn; dan drinkt dat schatje al die afvalstoffen maar op. Na die tijd heeft het ook geen zin, want er komt alweer een baby.

OVER GEWICHT

Ik hanteer in dit boek de officiële gewichtsindelingen (BMI²) voor (witte) volwassenen van de World Health Organization:

	BMI
Normaal gewicht	18,5-24,9
Overgewicht	25-29,9
Obesitas	
• matig	30-34,9
• ernstig	35-39,9
• zeer ernstig (morbid)	meer dan 40



Als mijn jongste twee jaar is, merk ik hoeveel last ik heb van mijn overgewicht. Ik ben niet die mooie, hippe moeder in King Louie-jurkjes die elegant haar kindjes de glijbaan op tilt en op hoge hakjes onvermoeibaar met ze speelt en stoeit. Ik ben een zwetende dragonder met natte piekharen die zich nog maar net tussen het voor- en achterzitje op de fiets kan wurmen. Ik meld me aan bij de Obesitaskliniek in Hilversum en onderwerp me aan een spartaans eetregime. Het werkt. In een paar maanden tijd val ik 47 kilo af.

Twee jaar later zitten die er allemaal weer aan. En meer. Dat gaat nog zo'n paar jaar door. Afvallen, aankomen, afvallen, nog meer aankomen. XL wordt xxxl. Zacht gesnurk wordt luidruchtig zagen. Lopen wordt waggelen. Mollig wordt morbide. Kwaad wordt erger.

Ik haat die achterbakse kilo's die zo geniepig bezit van mij hebben genomen. Lange tijd heb ik in semicomateuze toestand geleefd en net gedaan of ik niet zag hoe ik steeds dikker werd. Nu is het uur van de waarheid aangebroken. Ik wil weten waarom ik – die alles verder zo keurig op de rails heeft – mijn gewicht zo uit de klauwen heb kunnen laten lopen. Ik begrijp dat ik 'gedurende langere tijd meer energie heb ingenomen dan verbruikt'. Dat is de algemene – redelijk onschuldig klinkende – verklaring voor het ontstaan van overgewicht. In lekentaal betekent het dat ik jarenlang veel te veel gevreten heb en dat niet heb gecompenseerd door aan de gewichten te hangen of rondjes door het park te rennen. Als dat alles zou zijn, zou Nederland vast niet zo'n gewichtsprobleem hebben. Ruim vier op de tien autochtone en meer dan de helft van de Turkse, Marokkaanse, Antilliaanse en Surinaamse vrouwen kampen met (ernstig) overgewicht.³ Er moet meer aan de hand zijn. In de volgende hoofdstukken ga ik op zoek naar de dikmakers die hebben bijgedragen aan de groei van mijn buik en van die van zo'n tweënhalf miljoen andere vrouwen.

2



GEDOEMD OF NIET GEDOEMD?

Blijkt mijn vetzucht te wijten te zijn aan mijn voorvaderen, dan pleiten mijn genen mij vrij. Ik kan er dan niks aan doen dat ik dik ben. Licht het niet aan mijn DNA, dan kan altijd nog een hormoon, bacterie of ander lichamelijk onding verantwoordelijk zijn voor mijn kwabben.

Genen

Ik en nog een paar miljard andere mensen hebben last van ‘zuinige’ genen. Die hebben we te danken aan onze voorouders. Zij hadden geen Jumbo of АН om de hoek om hun dagelijkse maaltje bij elkaar te sprokkelen, maar moesten zelf op pad om bizons, noten of vruchten te scoren. Omdat ze niet zeker wisten of de bizons de volgende dag nog voorradig zouden zijn, hield hun lichaam het vet en de energie uit het verorberde voedsel vast voor mogelijk kariger tijden. Dat waren hun hamsterweken. Het is heel goed mogelijk dat degenen die het efficiëntst vet konden opslaan, en dus de zuinigste genen hadden, degenen zijn die in leven bleven. Ondertussen zadelden ze hun nazaten wel op met een intern gewichtsregulatiesysteem dat perfect was voor het overleven in de prehistorie, maar dat ons in de huidige tijd, waar voedsel op elke (westerse) straat-

hoek te vinden is, geen diensten meer bewijst. Vette tijden worden nooit meer gevolgd door magere, maar ponden en kilo's stapelen kunnen we nog als de besten.

Interessant. Maar dat verklaart niet waarom ik zoveel zwaarder ben dan soortgenoten die dezelfde gemene genen hebben. Ergens zou ik dan ook nog een heel speciaal Elzinga-obesitasgenoom moeten bezitten. In mijn naaste familie ben ik de enige obees. Alleen bij mijn beide oma's zou je met een beetje goede wil de eerste tekenen van overgewicht kunnen ontdekken. Vroeger heette dat gewoon lekker gevuld. Mijn moeder is altijd slank geweest. Zelfs na de overgang dijde ze eerder in dan uit. Mijn vader moest weliswaar een beetje opletten, maar dik was hij nooit. Mijn zusje was als kind zo dun dat ik haar pestte met haar armpjes als luciferhoutjes. Maar ik ken natuurlijk niet al mijn verwanten. Misschien loopt er wel ergens een volvette achterachterachternicht van mij rond waar ik drie keer in pas. Of misschien moet ik wel honderdvijftig jaar terug om de boosdoeners op te sporen.

Tot voor kort konden wij onze corpulente ouders, tantes en oma's wel stil verwijtend aankijken, maar we konden ze nergens de schuld van geven. Als we dat al deden, werd ons direct de mond gesnoerd met de doodoener dat ieder pondje door het mondje gaat. Nu kunnen we Dick Swaab erbij halen, de beroemde Nederlandse hersenonderzoeker. Die zegt het klip-en-klaar: zo'n 80 procent van de variatie in lichaamsgewicht komt voor rekening van genetische factoren.⁴ Hoe kan het anders dat eeniige tweelingen vaak ongeveer evenveel wegen, ook als ze niet samen zijn opgegroeid? Of dat adoptiekinderen qua gewicht meer op hun biologische dan hun adoptieouders lijken? In mijn geval: hoe kan het dat ik na een aantal McDonald's-sessies een Supersize Me word en mijn vriendin – die net zo fanatiek, zo niet gulziger, mee-eet – haar eigen Super-slanke She blijft?

18

Ben je behept met het zogenaamde ob-gen, dan ben je vatbaarder voor verleidingen. Ob-gendragers hebben een sterker hongergevoel en lopen een groter risico om aan eten verslaafd te raken. Onderzoekers ontdekken in 1994 zo'n 'verdikkende' DNA-structuur bij sommige muizen.⁵ Het ob-gen verhindert bij deze dieren de aan-



maak van leptine, het hormoon dat zorgt voor een verzadigingsgevoel. Leptine is een 'boodschapper' van het vetweefsel. Het vertelt de hersenen hoeveel vet er in het lijf beschikbaar is en hoe omvangrijk het vetweefsel is. Hoe meer vet, hoe meer leptine, hoe sterker het signaal naar het brein. De hypothalamus, het orgaan in de hersenen dat onder meer het gewicht regelt, draagt het lichaam vervolgens op minder te gaan eten: Ho stop, vet genoeg! Tegelijkertijd gaat de stofwisseling een tandje harder werken waardoor meer energie – en dus meer vet – wordt verbrand. Bij een gebrek aan leptine wordt het lijf gefopt, omdat het denkt dat er weinig vetweefsel is opgeslagen. Gevolg: nog maar flink wat extra happen, een langzamere stofwisseling en meer vetkwabben. De muizen met dat gen kunnen eindeloos dooreten.

Hé! Dat is herkenbaar! Heb ik dus toch een gen! 'Niet erg waarschijnlijk,' oordeelt maag-darm-leverarts Lisbeth Mathus-Vliegen.⁶ Onderzoek toont niet alleen aan dat het ob-gen maar heel zelden bij mensen voorkomt, maar ook dat diklijvigen juist een verhoogd leptinegehalte hebben. Jammer, want anders zou je met een leptineshotje zo van je overgewicht af zijn.⁷

Een ander gennetje dan? Britse onderzoekers ontmaskeren het FTO-gen⁸ als dikmaker. Dit gen is er in een vervettende en in een normale uitvoering. Ben je gezegend met de vette variant, dan heb je zo'n 70 procent meer kans om dik te worden dan mensen die die risicovariant niet hebben. In het onderzoek blijken mensen met vette genen gemiddeld 1 tot 3 kilo meer te wegen dan mensen met gewone genen.⁹ Later onderzoek onthult nog eens achttien verschillende genetische factoren die de eetlust, het honger- en verzadigingsgevoel en de stofwisseling beïnvloeden, waardoor je zomaar 7 tot 9 kilo zwaarder kunt worden. De vorm waarin je dat extra vet opslaat ligt ook al vast: appel of peer.¹⁰ Draggers van het dopaminegen DRD2 – ook wel het risicogen voor emotie-eten genoemd – zijn eveneens erfelijk belast. Zij gaan zich lekkerder voelen als ze eten. Als zij ook nog eens een manipulatieve vader of moeder hebben die niet vies is van een potje emotionele chantage (het 'ik ben niet boos, maar verdrietig'-type), dan lopen zij grote kans later een emotionele overreter te worden.¹¹

Deskundigen zijn er nog niet uit hoe bepalend genen zijn. Wel is inmiddels duidelijk dat niet één enkel gen verantwoordelijk is voor het ontstaan van overgewicht. ‘Het zit ’m meer in een heleboel kleine foutjes in een heleboel genen die samenkomen in één persoon,’ zegt Mathus-Vliegen. De ene afwijking heeft invloed op je stofwisseling, de andere zorgt ervoor dat je een moord doet voor vet en de derde maakt dat je een broertje dood hebt aan bewegen. Vermoedelijk gaat het om een interactie tussen wel 250 verschillende genen. Slechts een miniem aantal daarvan is boven water gehaald. Naarstig wordt er verder gezocht. Om de paar maanden vertelt een trots onderzoeksteam hoeveel genen het nu weer ontdekt heeft. Uiteindelijk, denken de opstellers van de Nota Overgewicht (uit 2009), zal de genetische bijdrage aan het ontstaan van overgewicht groter blijken dan nu bekend is.

Toch is voor 30 tot 40 kilo overgewicht meer nodig dan een paar lullige gennetjes. Het genenverhaal biedt ook geen bevredigende verklaring voor de tsunami van zwaarlijvigheid die de westerse wereld de laatste jaren overspoelt. Ons DNA is tienduizenden jaren ongeveer hetzelfde gebleven. Dat kan in één decennium niet zo ontzettend veranderd zijn dat dat (alleen) de explosie aan dikke wereldburgers kan verklaren.



Hormonen

‘Na mijn tweede zwangerschap was het wel even slikken. Toen was er meer dan 30 kilo bij gekomen. En ik kreeg een heel klein kind!’ Ik had dat kunnen zeggen, maar de uitspraak komt van Roely. Zeker tien andere vrouwen vertellen me in soortgelijke bewoordingen hoe hun lijf tot hun stomme verbazing en ontzetting begon uit te zetten tijdens puberteit of zwangerschap. Hoeveel bewijs is er nodig om te erkennen dat onze vrouwelijke hormonen op z’n minst medeverantwoordelijk zijn voor het ontstaan van ons overgewicht? ‘Klopt dat?’ vraag ik dokter Lisbeth Mathus-Vliegen. Deze hormoondeskundige bij uitstek aarzelt aanvankelijk. ‘Dat zou dan betekenen dat mannen niet dik zouden worden en dat is niet zo. Ik weet het niet. Mijn patiënten zijn juist allemaal van kinds af aan dik en waren blij met hun puberteit omdat ze toen gingen groeien. Ik

vind het lastig.’ Maar hoe langer ze erover nadenkt, hoe meer ze mijn veelbelovende ‘theorette’¹² onderuithaalt. ‘In de tijd dat je hormonen veranderen – tijdens de puberteit, de zwangerschap en de overgang – vinden er zulke ingrijpende veranderingen in je lijf en leven plaats dat je niet weet welke factoren bijdragen aan die extra kilo’s. Wat hormonen doen, kun je pas ontdekken als je al die andere invloeden zou kunnen uitsluiten en dat is onmogelijk. Ik heb heel veel hormonen geprikt bij vrouwen en dan zie ik wel hormonale veranderingen die het gevolg zijn van obesitas, maar ik zie nooit hormonen die de oorzaak daarvan zijn.’

Als je dan toch hormonen de schuld wilt geven, dan zijn de exemplaren die je maag-darmstelsel produceert en die via dat orgaan invloed hebben op je hersenen een veel waarschijnlijker kandidaat. Leptine, ghreline, insuline, om er maar eens een paar te noemen. Over leptine hebben we het hierboven gehad. Ghreline is een hormoon dat de eetlust stimuleert. Het wordt geproduceerd als de maag leeg is en maakt dat je honger hebt. Na een fikse lijnperiode zou dit ervoor zorgen dat je weer dikker wordt: door het vermageringsdieet wordt er meer ghreline aangemaakt en dat smeekt om eten.

Een ander hormoon dat mijn kansen op een modellencarrière kan maken of breken is insuline. Dat wordt door de alvleesklier aangemaakt als je hebt gegeten en het glucosegehalte in je bloed daardoor stijgt. Het lijf weet wat het betekent als het veel insuline registreert: er is een overvloed aan brandstof beschikbaar. Maken de lichaamscellen daar geen gebruik van, dan wordt deze als vet rond het middel opgeslagen. Lovehandles zijn dus eigenlijk een gigantisch glucoseoverschot. Naarmate je zwaarder wordt, reageert je lijf minder op de insuline. Insulineresistentie heet dat dan en het is geen goed nieuws. Volgens Ellen Govers, een van mijn diëtisten¹³, kun je er blind van uitgaan dat iemand met overgewicht een forse insulineresistentie heeft. ‘Zij zijn het slachtoffer van een uit de hand gelopen insulineproductie.’ Ik dus ook. Door al het vet in mijn buikholte maakt mijn pancreas als een bezetene insuline aan. Veel te veel. Daardoor slaat mijn lijf makkelijker vet op en breekt het moeilijker vet af. Het zou ook mijn overactieve honger-

gevoel verklaren. Een overdosis aan insuline leidt namelijk tot verlaging van het bloedsuikergehalte. Om dat wat op te krikken móét je – biologisch gezien – wel aan de koek en het snoep. Zo beland je ongemerkt in een vicieuze cirkel. Ben je eenmaal resistent én dik, dan val je ook nog eens moeilijker af, omdat de stofwisseling dan anders werkt.

Ten slotte kunnen ook andere hormonale stoornissen bijdragen aan mijn gezette postuur. Bijvoorbeeld een tekort aan groeihormonen (not) of een overvloed aan het bijnierschors hormoon cortisol (huh?).

Hersenafwijking

Ook ordinaire hersenschade kan tot overgewicht leiden. Het is mogelijk dat mijn mesolimbische systeem defecten vertoont. Dat kan worden afgeleid uit een onderzoek onder ratten.¹⁴ Dit hersendeel is betrokken bij de productie en doorgifte van dopamine aan andere breingebieden. Dopamine reguleert de emoties. Het is hetzelfde stofje dat vrijkomt als je chocolade eet of drugs gebruikt. Je gaat je er euforisch door voelen. Potentiële dikkerds maken 50 procent minder van dit gelukzalige goedje aan dan de gemiddelde mens. Om ons toch nog een beetje blij te voelen gaan we eten, want ook dat leidt tot een verhoogde dopamineproductie. Zo beschouwd lijkt al dat overeten bijna een gezond en vooral verstandig overlevingsmechanisme: mijn lijf herstelt zelf dat biologische gebrek wel even.

Stofwisseling

Net als veel van mijn lotgenoten probeer ik nogal eens weg te komen met het argument dat ik gewoon een trage stofwisseling heb. Dat mijn schildklier niet goed werkt, waardoor er heel wat tijd overheen gaat voordat mijn lijf doorheeft dat het al die ingenomen calorieën moet gaan verbranden. Hoe minder ik verbrand, hoe meer vet in mijn lichaam wordt opgeslagen en hoe dikker ik word. De boodschap is duidelijk: ik kan er niks aan doen.

Wetenschappers zijn echter onverbiddelijk. Ja, een langzame stofwisseling door bijvoorbeeld een te traag werkende schildklier kán leiden tot overgewicht. Maar daar word je hooguit 5 kilo

zwaarder van. Bovendien zijn er maar heel weinig mensen die daar last van hebben. Sinds 1993 weet ik dat ik daar niet toe behoor: bloedonderzoek wees uit dat ik van veel dingen last heb, maar niet van mijn schildklier.

Virussen en bacteriën

Ik zou niet weten waar en wanneer, maar het is in theorie mogelijk dat ik ooit ergens het ‘obesitasvirus’ heb opgelopen. Hoogleraar Voeding en Gezondheid Jaap Seidell zal zeggen dat het niet erg waarschijnlijk, maar ook niet geheel onzinnig is. In zijn boek *Tegenwicht* voert hij een jonge Indiase arts op, Nikhil Dhudandhar, die eerst in India en later in de Verenigde Staten ontdekt dat kippen en apen die met een bepaald verkoudheidsvirus zijn geïnfecteerd belachelijk dik worden en een sterk vergrote lever hebben. Zware mensen blijken vaker antilichamen tegen dat virus te hebben dan dunne.¹⁵ Geef mij maar een gewone verkoudheid. Daar kom je sneller van af dan van overgewicht.

Bacteriën dan. De dikke darm van gezette mensen bevat meer dikmakende bacteriën dan die van dunne mensen. Hun ontlasting bevat meer zogenaamde Firmicutes-bacteriën dan *Bacteroidetes*-darmbacteriën. *Firmicutes* halen meer voedingsstoffen – lees: calorieën – uit voedselresten in de dikke darm dan *Bacteroidetes*. Dunne muizen die opgezadeld worden met de darminhoud (en dus bacteriën) van vette beesten worden zomaar zwaarder.

Andere lichamelijke oorzaken

Er zijn nog verschillende andere medische gebreken die ongezond overgewicht in de hand kunnen werken, maar dat zijn zeer zeldzame stoornissen. Google gerust als je denkt dat dit bij jou de oorzaak is. Goed overtypen: insulinoom, syndroom van Cushing, polycysteus-ovarium-syndroom.

