

OOK ZO'N GEZONDE EETLUST?

En, lukt het een beetje met de goede voornemens om gezonder te leven en af te vallen? Of valt het enorm tegen om vol te houden in het gevecht tegen de kilo's? Houd moed, want het kan wel degelijk.



Neem Jaap Fidom (33) uit Hoogeveen, chauffeur bij Van Gansewinkel. Hij nam zich in 2012 voor om eindelijk eens van zijn overbodige kilo's af te raken. En dat is hem gelukt. Hij kreeg het voor elkaar om van 142 kilo af te vallen tot 93 kilo. „Ik voel me nu een stuk beter dan voorheen,” vertelt hij. „Ik ben van mijn slaappneu af en slaap daardoor een stuk beter. En overdag heb ik veel meer energie.” Dikker worden is een sluipend proces, is de ervaring van Jaap. „Zeker als je onregelmatige werktijden hebt, zoals in het transport heel veel voorkomt. Ik had de gewoonte pas te eten als ik 's avonds laat bij een wegrestaurant kwam en daarna meteen te gaan slapen. Overdag at ik weinig, maar dronk ik wel cola en ik rookte ook. Aan het eind van de dag werkte ik dan een enorm bord vol eten naar binnen. Niet bepaald een gezonde levensstijl.”

We vertellen niets nieuws: het beroep van chauffeur brengt risico's met zich mee voor de gezondheid. Onregelmatige werktijden, vaak 's nachts of in de vroege ochtend, een krappe planning en vooral heel veel zitten. Het werkt allemaal samen om chauffeurs overgewicht te laten krijgen. Dat blijft niet zonder gevolgen voor de gezondheid. Je wordt er sloom van, je gaat slechter slapen en na verloop van tijd kunnen er vervelende ziektes ontstaan als diabetes, hoge bloeddruk, hartklachten, galsteenklaften en last van de gewrichten.

Overgewicht

Toen Jaap Fidom in oktober 2012 op de weegschaal klom en zag dat hij 142 kilo woog, besloot hij dat het tijd was voor een radicale ingreep. Samen met zijn vrouw nam hij de beslissing het dieet van het Cambridge Weight Plan te gaan doen. Daarbij volg je een programma waarin ook

een coach een belangrijke rol speelt. Die voert een intakegesprek en houdt regelmatig contact om te controleren of je de doelstellingen wel haalt. Jaap: „Dat is belangrijk, want ik weet van mezelf dat het erg lastig is vol te houden als je geen steun hebt en er niet iemand is die vraagt of je wel doet wat je van plan was.”

Steun

Een beetje steun is wel belangrijk, want er is tegenwoordig een wereld aan diëten en er heerst ook aardig wat verwarring over wat nu de beste afslankmethode is. Allerlei onderzoeken naar voeding en een gezonde levensstijl die elkaar tegenspreken, maken de verwarring er alleen maar groter op. De wereldberoemde schijf van vijf staat zelfs ter discussie. Ook blijkt uit onderzoeken dat het regelmatig bezoeken van een sportschool weinig effect heeft op het gewicht omdat mensen geneigd zijn na inspanning meer te gaan eten. Sporten is wel goed voor het hart en de algehele conditie, maar echt afvallen doe je er niet van, zo blijkt. Ook zijn er allerlei alternatieve diëten: heel populair is de voedselzandloper die erop is gericht het verouderingsproces te vertragen. Het zou erg geschikt zijn voor mensen die grote moeite hebben met afvallen. Een belangrijk element van de voedselzandloper is dat rood vlees, melkproducten en aardappelen worden afgeraden: van gezonde voedingsstoffen mag je zoveel eten als je wilt.

Kleine stapjes

Bij het sectorinstituut Transport en Logistiek (het vroegere BGZ Wegvervoer) wil men geen oordeel geven over de verschillende diëten die er tegenwoordig zijn. „Wij hebben zelf een Drive-programma op gang gebracht dat is gericht op een gezonde levensstijl van de chauffeur,” vertelt gezondheidsadviseur Daniëlle Noorloos. „Gezonde voeding is er een onderdeel van en daarbij richten we ons niet op een complete verandering van het eetpatroon, maar op een verandering in kleine stapjes. Bovendien ben ik ervan overtuigd dat een compleet dieet alleen goed werkt als je ook de oorzaak van het overgewicht wegneemt. Het komt heel vaak voor dat stress of een onverwerkt trauma voor overgewicht zorgt. Dat hoeft niet altijd veroorzaakt te zijn door onregelmatige werktijden of een verkeerd eetpatroon.” Bij het Cambridge Weight Watch Plan dat Jaap Fidom heeft gevolgd, leggen ze er de nadruk op



dat er ook rekening wordt gehouden met de oorzaak van overgewicht. „Daarom werken we juist met coaches,” zegt woordvoerder Rogier Pijlman. „Dit zijn mensen die zelf fors zijn afgevallen dankzij het dieetprogramma en uit eigen ervaring weten wat iemand doormaakt.” Voor Jaap was het van belang dat het programma simpel is. „Je hoeft bij Cambridge nergens over na te denken, dus niet na te gaan hoeveel calorieën iets heeft of welke producten wel of niet bij jouw dieet passen: je krijgt gewoon drie maaltijden per dag en dat is het.” Alleen de eerste paar dagen had Jaap last van een hongergevoel. „Je lichaam moet wennen en gaat over op het noodprogramma. Maar daarna is het hongergevoel weg en heb je ook geen behoefte meer om naast de gewone maaltijden nog van alles te eten.”

Serius zijn

Het Cambridge 500 programma betekent dat je totaal stopt met de dingen die je normaal eet en overgaat op de voeding van Cambridge. Die bestaat uit soepen, pappen en repen die je thuis afgeleverd krijgt. Enkele maanden lang eet je niks anders. Het drinken bestaat uit water en

TOEN HIJ ZAG DAT HIJ 142 KILO WOOG, BESLOOT JAAP TOT EEN RADICALE INGREEP

shakes. Het dieet bevat volgens Cambridge alle belangrijke voedingsstoffen, maar is heel beperkt in calorieën. Daardoor val je af. Bij Jaap Fidom heeft het uitstekend gewerkt, maar je moet wel heel serieus zijn in de aanpak. En je moet in staat zijn alcohol te laten staan, want tijdens de dieetperiode zijn bier, wijn en gedestilleerd geheel uit den boze. Het voedingspakket kost zo'n vijftig euro per week: daar staat tegenover dat je veel minder geld kwijt bent aan boodschappen. Daniëlle Noorloos van Gezond Transport blijft bij haar mening dat je voor gewichtsvermindering niet per se over hoeft te gaan op een compleet dieet. „Met kleine stapjes lukt het ook en die gehaktbal kun je rustig blijven eten. Waar het in wezen om gaat is dat wij in het rijke Westen gewoon veel te veel eten. Een paar snacks

minder kunnen al een behoorlijk resultaat opleveren. En dat is iets wat je waarschijnlijk ook veel langer vol kunt houden.” Bij een radicale ingreep is de kans groot dat je na verloop van tijd weer in je oude patroon vervalt: het bekende jojo-effect. Jaap Fidom heeft daar vooralsnog geen last van. „Mijn vriendin en ik hebben dit serieus aangepakt en hebben veel meer regelmaat in ons leven gekregen. Dat zullen we zeker niet opgeven. Wij willen niet meer terug. Sinds ik in februari vorig jaar op 93 kilo kwam, ben ik weer een kilo of vijf aangekomen, maar daar blijft het bij. Ik let heel goed op dat het niet meer wordt want ik wil de kleren blijven passen die ik na het dieet heb aangeschaft.” ★

BERT MATEBOER