

Inhoud

- 1 Wat voorafging 11
- 2 Weegschaal zegt 110,9 kilo 21
- 3 Het gevreesde metaboolsyndroom 29
- 4 Fruit en chili sin carne 49
- 5 Meten is weten 63
- 6 Bewegen is bewegen 69
- 7 Eén glaasje rood 93
- 8 The day after the night before 125

Recepten 147

Dankwoord 158

Bronnen 159

1

WAT VOORAFGING

‘Ik heb een hele leuke diëtiste ontmoet. En ze is gespecialiseerd in mannen.’

Dat zegt Corinne, mijn vrouw, ineens als we na een feestje bij de burens in ons bed rollen. Ik ben direct op mijn hoede. Want het is niet de eerste keer, de laatste tijd, dat ze me subtiel wijst op het feit dat ze me te dik vindt. En dat doet ze ook niet zomaar, want, zo zegt ze met onrustbarende regelmaat: ‘Ik ben nou eenmaal een heel oppervlakkige vrouw en ik vind je een stuk aantrekkelijker als je slanker bent.’ Af en toe aangevuld met: ‘Ik kan het gewoon niet op dikke mannen.’ Op wie dan wel, laat ze – voor nu – nog wijselijk in het midden.

Eerder is het nooit echt een groot ‘ding’ geweest, dat ik te dik zou zijn. Het komt af en toe terloops ter sprake, meestal als er wat te veel is gedronken of gegeten, vooral van hapjes als borrelnootjes, Franse kaas en vette worst. Of als ik een pak aantrek dat echt met geen mo-

gelijkheid meer valt dicht te knopen. Of, zoals laatst, als zoon Willem van school komt en met betraande oogjes zegt: ‘Mijn vriendjes zeggen dat je dik bent, papa.’ Momentjes. Opflakkerende waakvlammetjes. Maar nu voel ik een zekere urgentie, die er niet eerder was, maar die ik wel van mijn vrouw ken. Tien jaar geleden wilde ze dat ik zou stoppen met roken. En dan moet je lelijk oppassen: ik heb sindsdien geen sigaret meer aangeraakt...

Dus ik zeg: ‘Gut, leuk.’

Zelf vind ik me eerlijk gezegd niet zo dik. Ik heb een buikje, maar wie heeft dat niet, als man van zekere leeftijd? Mijn knieën kraken als ik veel trappen loop, maar we hebben een lift op kantoor. Ja: ik zou theoretisch best toekunnen met één kin minder, maar verder? Kan ik er best mee door, dacht ik zo, en eigenlijk houdt mijn gewicht me ook niet zo bezig. Ik heb verdorie wel wat beters te doen en wat anders aan mijn hoofd. Ik klim nooit op een weegschaal, tel geen calorieën, sta zelden stil bij de spiegel en koop mijn kleren een maatje groter als ze gaan knellen. Ik ben vooral ook erg goed in het negeren van het groeiende stemmenkoor, zowel in mijn eigen hoofd als daarbuiten, dat steeds luider roept dat ik eruitzie als een aangespoelde walvis met een vette plofkop.

Nou en? De meeste mannen kunnen dat goed en doen dat vaak, stemmen in hun hoofd negeren, en als dat niet werkt, het zwijgen opleggen. Want die stemmen zijn vrijwel altijd onruststokers die iets van je willen. En als je naar ze luistert, moet je ze mogelijk zelfs gelijk geven en dwingen ze je vaak om actie te ondernemen. En actie ondernemen, iets aan je gedrag veranderen, dááaraan hebben wij mannen over het algemeen een pesthekel. Want verandering is meestal vervelend, inspannend en zelden een verbetering. Toch?

Verreweg de beste strategie bij lastige stemmen in je hoofd is dus: opbergen in een kastje, hangslot erop, sleutel in de plomp. Ik ben niet dik. Punt. En mocht ik er straks, later – letterlijk – niet meer omheen kunnen, dan accepteer ik mijn omvang blijmoedig als een onvermijdelijk gegeven en bedek zo het probleem – dat dus geen probleem is – onder een dikke mantel van grapjes en zelfspot.

‘Goed gereedschap hangt onder een afdakje.’ Dat is zo’n klassieker. ‘Dikke mensen zijn gezellig.’ Doet het ook altijd leuk. En natuurlijk: ‘Dan is er nóg meer om vast te houden – of om van te houden.’ Alles beter dan de rest van mijn leven sla eten en naar de sportschool gaan, want daar hoor ik ellendige dingen over en heb ik slechte ervaringen mee.



ALS JE ERBIJ ~~KAN~~
MAG JE 'M
HEBBEN

3

HET GEVREESDE METABOOLSYNDROOM

Overgewicht is in de meeste gevallen, bij de meeste mannen en in elk geval bij mij, een gore gemene sluipmoordenaar.

En dat mag je dus gerust letterlijk nemen, want als ik me voor de tweede keer bij Wendy W. meld om – met de bloedwaarden in de hand – te vernemen hoe het verder is gesteld met mijn gezondheid en hoe we deze onwenselijke situatie eens te lijf zullen gaan, is het nieuws niet goed. Ik heb het gevreesde metaboolsyndroom. En dat betekent een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, een ruime selectie aan kankers, leveraandoeningen, apneu (heb ik al) en galstenen. Zo goed als een doodvonnis dus. Ik moet me beheersen om niet in de foetushouding op de grond te gaan liggen, Wendy met een van tranen verstikte stem om vergiffenis te smeken en om nog één kans, omdat ik mijn kinderen zo graag groot wil zien worden en nog zo veel wilde plannen voor de toekomst heb. Maar dat doe ik niet. Echte mannen hui-

len niet, tenslotte, en bovendien wil ik nou wel eens weten wat het eigenlijk is, zo'n metabool syndroom.

Het metabool syndroom betekent een verhoogd risico op:

- *Hart- en vaatziekten (2-3 keer zo hoog risico).*
- *Diabetes mellitus type 2 (3-5 keer zo hoog risico).*
Deze aandoening leidt tot:
 - o *zichtproblemen*
 - o *nierproblemen*
 - o *voetproblemen (amputatie van voeten en/of (delen van) het been)*
- *Diverse vormen van kanker.*
- *Non-alcoholische leververvetting.*
- *Slaapapneu. Regelmatig stokkende ademhaling van minimaal 10 seconden tijdens de slaap. Wordt o.a. veroorzaakt door het vetweefsel rond de borstkas en leidt tot slecht slapen en vermoeidheid. Kan leiden tot tijdelijke ontzegging van de rijbevoegdheid!*
- *Galstenen.*

Nou, allereerst is het erg ingewikkeld. Als we het vereenvoudigen tot het niveau dat ik bijna begrijp, is het een opsomming van minimaal drie van de vijf navolgende 'problemen':

Gadogado

Ingrediënten hoofdgerecht voor 2 personen of bijgerecht voor 4 personen

Groenten

- 300 g tempé
- 3 eetlepels tamari of sojasaus
- 250 g sperziebonen
- 1 komkommer (ongeveer 300 gram)
- 2 flinke wortels of 150 g julienne gesneden wortels
- 100 g taugé
- 6 bosuitjes in ringen gesneden

Pindasaus

- 1 eetlepel kokosvet
- 1 ui, zeer fijn gesneden
- 3 teentjes knoflook, zeer fijn gesneden
- 1 verse rode of groene peper, ontdaan van zaadjes, zeer fijn gesneden of 1 theelepel sambal
- ½ cm gemberwortel, zeer
- fijn gesneden
- 1 theelepel korianderpoeder
- 100 ml water
- 100 g pindakaas
- 4 eetlepels kokosmelk
- 2 eetlepels sojasaus
- zout naar smaak
- eventueel: casavekroepoek

Bereiding

Snijd de tempé in reepjes van ongeveer 3 cm lang en ½ tot 1 cm dik. Kook de reepjes 10 minuten in 400 ml water met 3 eetlepels tamari of sojasaus. Giet af en laat afkoelen. Blancheer de sperziebonen, dit betekent ze heel kort koken (enkele minuten). Giet af en laat afkoelen. Snijd de komkommer in stukjes en de wortel in plakjes of in fijne reepjes (julienne). Je kunt natuurlijk ook een zakje kant-en-klaar julienne gesneden wortel kopen.

Verhit in een pannetje 1 eetlepel kokosvet en bak hierin de ui glazig. Voeg de knoflook, verse peper of sambal en gem-