

Inhoud

Inleiding	7
Vragen over dik zijn	9
Dik in de wereld	15
Dikke records	27
Dik is niet mooi	35
Dik is wél mooi	43
Dik in Amerika (1)	49
Dik in Amerika (2)	57
Dik en gezond in Amerika	69
Dikke literatuur in Amerika	75
Hebbedingetjes voor dikke Amerikanen	84
Dik in Nederland (1)	88
Dik in Nederland (2)	95
Wensen van dikke mensen	100
Dik en op dieet	108
Beurs voor dikke mensen	115
Dik fotomodel	119
Kleding voor dikke dames	124
Dik in ziekenhuizen	130
Dik op het werk	133
Dik in de kunst	146
Dik in de media	152
Dik partyen	159
Liefhebber van dikke vrouwen	165
Dik op de datingsite	171
Dikke homo's	178
Dikke kinderen	185
De ethica over dik	196
Dik als nieuws	205

Inleiding

Ongeveer twintig jaar geleden maakte ik, als Amerikaans correspondent voor de Geassocieerde Pers Diensten (GPD), een reportage onder de kop 'Dik zijn in Amerika'. Dat verhaal haalde vrijwel alle regionale kranten die bij de GPD zijn aangesloten, vooral omdat het het vooroordeel bevestigde dat veel mensen over de Verenigde Staten hadden, en nog hebben: 'Dáár vind je toch een dikke mensen!'.

Grappig, achteraf. Nog niet zo lang geleden zei voedingsdeskundige prof. Martijn Katan van de VU in het Kenniscafé De Balie in Amsterdam dat de cijfers op het gebied van overgewicht in ons land ongeveer twintig jaar achterlopen op die in de VS. Met andere woorden: een Amerikaanse eigenaardigheid die twee decennia geleden nog opmerkelijk genoeg was om er een hele krantenpagina aan te wijden vinden we nu in precies dezelfde mate in ons eigen land!

De waarheid daarvan kan iedereen met eigen ogen waarnemen. Je hoeft maar door een willekeurig winkelcentrum in ons land te lopen om vast te stellen dat inderdaad heel wat mensen om je heen een tikje tot veel te zwaar zijn. In ons land heeft nu ongeveer de helft van de bevolking een gewicht dat naar de meest gangbare norm te hoog is. En als de uitspraak van prof. Katan ook de komende jaren geldig blijft (en daar ziet het naar uit), dan is over twintig jaar driekwart van de Nederlanders te zwaar. Dat is immers het cijfer dat op dit moment in de Verenigde Staten geldt.

Dat is, letterlijk en figuurlijk, een maatschappelijke

ontwikkeling van gewicht. ‘Te dik’ zal in ons land in de toekomst de norm zijn. Dat heeft allerlei gevolgen. Over sommige kun je je zorgen maken. Wat betekent deze ontwikkeling bijvoorbeeld voor onze collectieve gezondheid? Andere zijn alleen maar interessant. Bijvoorbeeld: verandert het heersende schoonheidsideaal (dun) erdoor? Meer dikkerdjes dus in *Goede Tijden Slechte Tijden* en *Onderweg Naar Morgen* of op de pagina’s van de *Elle* en de *Cosmopolitan*? Want het klinkt overdreven maar is het niet: we zijn bezig in enkele tientallen jaren een anders gevormd soort mensen te worden.

Dit boek is geschreven uit nieuwsgierigheid naar deze ontwikkeling. Het gaat niet, althans niet uitgebreid, over gezondheidsissues of over afvallen, want daar is al genoeg over gepubliceerd. Het gaat wél over sociale, maatschappelijke en psychologische vraagstukken die te maken hebben met het toenemen van ons gemiddelde gewicht. Het gaat over aangepaste kleding, over daten voor dikkerds, over autogordels, over discriminatie en over de emancipatie van dikke mensen, die langzaam op gang begint te komen, en die hard nodig is. Het accent ligt daarbij op ons eigen land. Maar er is ook naar het buitenland gekeken, omdat ook in allerlei andere landen mensen steeds dikker worden – het lijkt soms wel of we getuige zijn van een volgende stap in de evolutie van de mens, van homo sapiens naar homo sedens. En in het bijzonder heb ik de situatie in de Verenigde Staten nader onderzocht, waar men, naar de woorden van Katan, inderdaad op ons vooruitloopt, niet alleen in termen van gemiddeld gewicht, maar ook met het maatschappelijke discours erover.

Vragen over dik zijn

Voor we de wereld van de dikke mensen goed kunnen bekijken moeten we eerst even de basis bespreken, zodat we in het vervolg weten waarover we het hebben. Dat doe ik aan de hand van een aantal vragen. Om te beginnen de hamvraag:

Wat is dik?

Je kunt op verschillende manieren beoordelen of iemand te zwaar is. De op het ogenblik meest gebruikte, maar niet noodzakelijk beste manier om te bepalen of iemand dik is, is aan de hand van zijn of haar BMI (Body Mass Index). De BMI heeft zijn tekortkomingen omdat individuele verschillen in lichaamsbouw niet worden meegerekend, de verhouding tussen spier-, bot- en vetweefsel. Iemand die dus zegt dat hij helemaal niet dik is, maar gewoon zware botten heeft, heeft soms een punt. Niettemin wordt de BMI door de medische wetenschap voldoende betrouwbaar geacht, en in ieder geval het meest gebruikt. De BMI is een getal waaraan je komt door het gewicht van een persoon te delen door het kwadraat van de lengte. Bijvoorbeeld: iemand is 1,73 meter lang, en weegt 90 kilo. Zijn BMI is dan 90 gedeeld door $(1,73 \times 1,73 =) 2,9929$ is 30,07.

Iemand heeft overgewicht als zijn BMI 25 of hoger is. We spreken van ernstig overgewicht (ook wel zwaarlijvigheid of obesitas) als de BMI hoger dan 30 is, en van ziekelijk overgewicht (morbide obesitas) als de BMI hoger is dan 40.

Waarom wordt iemand dik?

De volksmond weet het wel, waarom iemand dik wordt: elk pondje gaat door het mondje. Dat is direct ook een beschuldiging: het suggereert dat mensen die dik zijn dat helemaal aan zichzelf te wijten hebben, omdat ze gulzig zijn en te weinig zelfbeheersing hebben. Dik zijn is daarmee een moreel issue. Maar dat is veel te kort door de bocht. Fysiek gesproken is het inderdaad zo dat mensen dik worden doordat ze te veel eten en/of te weinig bewegen. De overvloedige energie wordt door het lichaam in de vorm van vet opgeslagen. Dat was nuttig in de tijd dat mensen nog niet zeker wisten wanneer ze iets te eten zouden hebben, en het menu over het algemeen weinig energierijk was. In tijden van overvloed kon dan een reserve in de vorm van vet worden opgebouwd die weer kon worden aangesproken als de winter extra lang en koud was en er weinig voedsel voorhanden was. Die evolutionair bepaalde strategie heeft nu geen zin meer en is in feite contraproductief. Want in de welvaartsmaatschappij is er eigenlijk voor vrijwel iedereen elke dag meer dan genoeg te eten, en dat eten is bovendien calorierijk. Vooral eten dat buiten de reguliere maaltijden om wordt gegeten (snacks) heeft veel calorieën en weinig vezels, en is dus weinig voedend. De verleiding is verder groot, want dit type eten wordt op allerlei plaatsen aangeboden: we wonen tenslotte in een land vol Febo's, Bram Ladages en Patatkoningen, om maar te zwijgen van de Macs, de Pizahutten en de Kentucky-kippen. Daar komt nog bij dat de technische vooruitgang ervoor heeft gezorgd dat we steeds minder hoeven te bewegen. Er zijn machines voor het zware werk. Er zijn allerlei vervoermiddelen waarmee we ons verplaatsen. Er zijn liften en roltrappen zodat we niet meer zelf trappen hoeven te lopen. 's Avonds kijken we massaal naar de tv of zitten we achter de computer, dus dat schiet ook niet op. Dat alles bij elkaar is een fatale

combinatie en maakt het begrijpelijk dat zoveel mensen in de loop der jaren te zwaar zijn geworden. In dat verband wordt wel van een 'obesogene samenleving' gesproken, een samenleving die mensen zo ongeveer voorbestemt om dik te worden. Daar komt nog bij dat meer factoren een rol kunnen spelen bij dik worden. Er kan sprake zijn van aanleg (in sommige families is daarom iedereen stevig), er kan een onderliggende ziekte zijn die als oorzaak geldt, te weinig slaap is soms een factor, er kan sprake zijn van een verslaving aan suiker, bepaalde geneesmiddelen kunnen een rol spelen, en sommigen zeggen dat ook stress tot zwaarlijvigheid kan leiden. Verder is het een interessant gegeven dat mensen met dikke vrienden of familie zelf ook dik worden. Je zou dat sociale besmettelijkheid kunnen noemen. Mensen met een lagere sociale en economische status hebben bovendien veel meer met overgewicht te maken dan de hogere sociale strata. Kortom: het is allemaal veel complexer dan 'eigen schuld dikke bult'.

Is het ongezond om dik te zijn?

Ook dat is een vraag die je niet simpelweg met ja of neen kunt beantwoorden. Wie de literatuur doorneemt, komt al snel tot de conclusie dat de verschillende onderzoeken elkaar fors tegenspreken. Echte consensus is er niet maar veel wijst erop dat je van een beetje te dik zijn (BMI tussen 25 en 30) in ieder geval niet eerder doodgaat. Integendeel, het lijkt erop dat deze mensen juist iets ouder worden dan degenen die wél keurig op gewicht zijn! Maar serieus overgewicht kan wel degelijk voor problemen zorgen. Dat komt vooral omdat er een verband bestaat tussen verschillende ziekten en overgewicht. Daarbij behoren onder meer hart- en vaatziekten, en verschillende soorten kanker. Veel aandacht is er de afgelopen jaren geweest voor het duidelijke verband tussen overgewicht

en suikerziekte (diabetes type 2, ook wel bekendstaand als ouderdomssuiker). Maar dat wil weer niet zeggen dat overgewicht automatisch tot dit soort klachten leidt. Wie weliswaar te dik is (en daar kom je heel moeilijk weer van af), maar ervoor zorgt dat hij/zij voldoende beweegt en dat zijn/haar eten niet te vet, te zoet of te zout is kan veel narigheid voorkomen. In een van de volgende hoofdstukken zullen we daarvan frappante voorbeelden tegenkomen.

Als we de gezondheid buiten beschouwing laten, is het dan verder erg om dik te zijn?

Wie met dikke mannen en vrouwen praat, merkt al gauw dat de pijn niet primair zit in zorgen over de gezondheid, maar in zorgen over wat de rest van de wereld van hen denkt. Want op dikke mensen rust een stigma. Ze zouden lui zijn, geen wilskracht hebben, vies en dom zijn. Als je willekeurige mensen vraagt om iets positiefs te melden over dikkerds, dan hoor je hen na enig nadenken hooguit zeggen dat ze gezellig (kunnen) zijn, maar voor de rest is het verhaal alleen maar negatief. En dat al vanaf jonge leeftijd. Dikke mensen hebben, op grond van diezelfde algemeen negatieve houding ten opzichte van hen, ook te maken met discriminatie, op de arbeidsmarkt bijvoorbeeld. Het grootste probleem is dus niet van lichamelijke, maar van psychologische aard.

Kun je je overgewicht kwijtraken?

Hierboven staat al de moeilijk tegen te spreken wijsheid dat mensen dik worden doordat ze te veel eten en/of te weinig bewegen. De voor de hand liggende manier om van overgewicht af te komen is dan ook: minder eten, meer bewegen. Tja, was het maar zo simpel. De waarheid is dat een dieet volgen en bezoeken aan de sportschool brengen op langere termijn vrijwel nooit de oplossing

bieden. Het komt onder meer omdat de jarenlange zelfdiscipline die gevraagd wordt, door gewone mensen niet is op te brengen, of beter gezegd: omdat zelfdiscipline het bijna altijd verliest van de instinctmatige behoefte aan eten. Het komt ook omdat je lichaam allerlei trucs verzint om je overgewicht vast te houden of, bij tijdelijk gewichtsverlies, zo snel mogelijk weer terug te krijgen. Dieetdeskundigen zeggen het als volgt: omdat wij als mensen een voorgeschiedenis hebben waarin ons lichaam moest omgaan met perioden van te veel en te weinig voedsel, vertraagt ons lichaam bij een hongersnood nog altijd de stofwisseling. Een dieet volgen komt neer op een zelf opgelegde hongersnood. Maar als de voedselopname weer normaal wordt, bij het einde van de dieetperiode, staat de stand van de stofwisseling nog altijd op 'zuinig'. Gevolg: ook bij een normale hoeveelheid calorieën slaat het lichaam energie op in de vorm van vet. Kortom: de strijd om overgewicht kwijt te raken is in veruit de meeste gevallen een zinloze exercitie. Daar zijn verwoestende cijfers over: onderzoeken maken duidelijk dat van al diegenen die aan een dieet beginnen 90 procent na maximaal een paar jaar weer minimaal op hun oude gewicht zitten. Nog een ander ontmoedigend gegeven: na vier jaar is meer dan de helft van de dieetvolgers zwaarder dan vóór het dieet. Maar toch blijven allerlei mensen het steeds weer proberen. In Europa gaat jaarlijks in de dieetindustrie 100 miljard euro om, en in de Verenigde Staten 50 miljard euro. 90 procent van deze bedragen is dus weggegooid geld! Meer dan 650 000 mensen kochten *Bereik je ideale gewicht* van Sonja Bakker. Ook voor hen geldt dat bijna niemand de opdracht die de boektitel impliceert zal kunnen uitvoeren...

Oké, aan een dieet beginnen moeten we dus maar vergeten. Maar is er dan iets anders dat wél helpt?

Wat kan helpen zijn operaties waarmee (vaak ernstig) overgewicht wordt aangepakt, ook wel bekend staand als bariatrische chirurgie. Daarvan bestaat inmiddels een heel rijtje met niet al te gezellig klinkende benamingen als: kaakklem, maagballon, maagband, sleeve gastrectomy, gastroplastie, vertical banded gastroplastie (VBG), Endobarrier, mini gastric bypass (MGB), Roux-and-Y gastric bypass (RYGB), Bilio Pancreatic Diversion (BPD of Scopinaro), Bilio Pancreatic Diversion met Duodenal Switch (BPD/DS). Dit soort operaties is een laatste redmiddel, is soms niet vrij van complicaties, en helpt bovendien niet in alle gevallen.

En dus?

Het beste advies dat je dikke mensen kunt geven klinkt nogal newageachtig maar is daarom niet minder waardevol: houd van jezelf. Houd in ieder geval genoeg van jezelf om ervoor te zorgen dat je gezond eet, voldoende beweegt, en dat je je niets aantrekt van wat een domme, slecht geïnformeerde en smakeloze buitenwereld over je omvang heeft te melden.

Dik in de wereld

Wie denkt dat in Amerika de meeste dikke mensen wonen, moet maar eens naar statistieken van de World Health Organisation (WHO) kijken. Op een lijstje waarop per land het percentage mensen met overgewicht te vinden is (zie onderaan dit hoofdstuk), komen de Verenigde Staten slechts op de negende plaats. Aan de top van deze bedenkelijke ranglijst bevindt zich het nietige (21 vierkante kilometer) eilandstaatje Nauru, in de Stille Oceaan.

Van de 13000 inwoners van Nauru heeft maar liefst 94,5 procent overgewicht, een BMI van 25 of meer dus. Een BMI van boven de 30 (obees) wordt gescoord door 80 procent van alle vrouwen en 82 procent van de mannen van Nauru. De gemiddelde BMI van de inwoners van Nauru is 36,5!

Ongelooflijke cijfers dus, die in Nauru ook voor flinke problemen hebben gezorgd. Zo heeft een op de drie inwoners van het staatje diabetes type 2 (ouderdomssuikerziekte). De levensverwachting voor mannen is nu minder dan vijftig jaar. Hoe het komt? Je zou kunnen zeggen dat het grote geluk van het eiland gelijk ook het grote ongeluk is geworden. Dertig jaar geleden nog maar was Nauru een van de rijkste landen ter wereld. Dat kwam omdat het geheel overdekt was met gefossiliseerde vogelpoep, fosfaat, een belangrijk ingrediënt voor kunstmest. Maar het vele geld dat met de export van het fosfaat werd verdiend, werd niet gebruikt voor investeringen, maar werd simpelweg uitgegeven, over de balk gesmeten, verjubeld. Toen het fosfaat op was, was een groot deel van Nauru veranderd in een maanlandschap Vrijwel niemand werkte

nog serieus, en negen jaar geleden ging het land zo goed als failliet.

Er is thans geen landbouw van betekenis. De jaren van grote welvaart hebben ervoor gezorgd dat de bevolking zo ongeveer verslaafd is geraakt aan ingeblikt eten (met name vlees) en fastfood, afkomstig uit Australië en Nieuw-Zeeland. Het gezonde visrijke menu van vóór de welvaart bestaat niet meer. Maar drie procent van de Nauruanen eet met enige regelmaat groenten en fruit. Allemaal fout dus.

En wat doet de overheid ter plaatse? Heel veel kan niet gedaan worden, omdat het zo goed als onmogelijk blijkt de levensstijl van de bevolking te veranderen. Nou ja, toch iets. De regering is met een fitnessprogramma gestart waarbij de bevolking wordt uitgenodigd om elke woensdag de vier kilometer rond het vliegveld te lopen...

Het probleem van Nauru speelt zich ook af in andere landen in de Stille Zuidzee. Het WHO-lijstje waarop Nauru nummer 1 staat, laat op de 2e plaats Micronesië zien, de Cookeilanden staan op nummer 3, Tonga op nummer 4, Niue op nummer 5, Samoa op nummer 6 en Palau op nummer 7. Allemaal staten en staatjes dus in het door velen van ons paradijselijk geachte Pacificgebied.

De redenen zijn deels dezelfde als welke voor Nauru gelden: veel geïmporteerd voedsel, dat rijk is aan vetten en suikers, en veel minder beweging doordat mensen niet langer met landbouw en/of visserij hun kostje bij elkaar hoeven te scharrelen. Daarbij komt dan ook nog dat in deze landen het westerse vooroordeel tegen een forse omvang niet geldt. Integendeel: dik zijn wordt als een teken van welvaart en macht gezien.

Wat in de eilandjes in de Stille Zuidzee gebeurt, is slechts een onderdeel van een zorgwekkende wereldwijde trend. De WHO heeft nu een aantal malen de noodklok geluid, en wie de cijfers ziet, kan dat zeer wel begrijpen.

De laatste verzamelcijfers van de WHO laten zien dat 1,6 miljard mensen van 15 jaar en ouder nu overgewicht hebben, en dat het aantal volwassenen dat obees is, inmiddels is opgelopen tot 400 miljoen. Het aantal kinderen onder de 5 jaar dat obees moet worden genoemd is nu 22 miljoen, en het aantal obese kinderen van 5 tot 16 jaar, wereldwijd, is 155 miljoen. De Wereldgezondheidsorganisatie verwacht verder dat in 2015 die cijfers verder zullen zijn opgelopen tot 2,3 miljard volwassenen met overgewicht van wie 700 miljoen obees.

Zoals gezegd, de trend is wereldwijd. De landbouworganisatie van de VN, de FAO, heeft terecht al eens haar zorgen geuit over wat er in tal van ontwikkelingslanden gebeurt, waar de hongersnoden van weleer, als gevolg van verstedelijking, de geringere noodzaak tot lichamelijke activiteit en de toenemende beschikbaarheid van goedkoop voedsel met veel vet en suiker, hebben plaatsgemaakt voor een snelle toename van het aantal dikke mensen.

Een aardig voorbeeld biedt China, dat nu nog een relatief laag percentage mensen met overgewicht heeft: 28,9 procent. Maar dat percentage groeit snel. Het aantal obese Chinezen is sinds 1992 verdrievoudigd, aldus de WHO.

Gaan we naar Europa. In de landen van de Europese Unie (EU) hebben 14 miljoen schoolgaande jongeren een BMI boven de 25, en 3 miljoen een BMI boven de 30. Dat aantal loopt elk jaar op met respectievelijk 400 000 en 85 000 jongeren.

Ons eigen land doet het in mondiaal verband, en ook in Europees verband, niet eens erg slecht. Kijkend naar het lijstje van de WHO, staat Nederland op de 105e plaats, twee plaatsen lager dan België. Nee, dan Griekenland. Op hetzelfde lijstje staan de Grieken op een fraaie (nou ja...) 16e plaats. Niet minder dan 68,5 procent van de Griekse bevolking heeft overgewicht. Dat cijfer komt al behoor-

lijk dicht in de buurt van dat van de Verenigde Staten, en met name Griekse mannen boven de 30 zijn gemiddeld nu zelfs zwaarder dan vergelijkbare mannen uit Amerika. Wat bovendien echt zorgelijk is, is dat zoveel Griekse kinderen aan overgewicht lijden. Immers: dikke kinderen hebben een hele grote kans ook als volwassene te zwaar te zijn. Zo'n 40 procent van de Griekse kinderen tussen 9 en 18 jaar lijdt aan overgewicht, en het zijn met name jongens die de afgelopen 20 jaar schrikbarend veel zwaarder zijn geworden.

Hoe komt dat? Waarom nu juist Griekenland? Deels heeft het te maken met het gegeven dat na de oorlog het klassieke mediterrane dieet, met de nadruk op fruit, groenten en olijfolie, is vervangen door een meer westerse dieet dat rijk is aan dierlijke vetten. Het menu in veel Griekse schoolkantines helpt ook niet echt, met een overvloed aan pizza's, kaastaartjes, met chocola gevulde croissants en chocolademelk.

Daar komt bij, aldus Griekse specialisten op het gebied van obesitas, dat in Griekenland mollige baby's en kinderen als meer wenselijk worden gezien dan slanke. Dat heeft te maken met de oudere generatie die de schrale jaren in en vlak na de Tweede Wereldoorlog heeft meegemaakt, en die overgewicht als een teken van gezondheid beschouwt. En zo worden Griekse kinderen thuis liefdevol volgestopt, terwijl buitenshuis allerlei hoogcalorische snacks wachten. Voeg daaraan toe dat op school niet zo heel veel aan beweging wordt gedaan en dat in de verstedelijkste gebieden de mogelijkheden tot gezond bewegen niet zo groot zijn, en het beeld is compleet. Het is geen wonder dat Griekenland inmiddels de eerste gevallen van diabetes type 2 bij kinderen te zien heeft gegeven.

Tussen de landen die nog dicht bij ons land liggen, valt de prominente positie van Engeland op het lijstje van de WHO op.