

INHOUD

Voorwoord 7

De ramp 11

Lekker makkelijk 43

De messias 67

Broodroof 99

Zoethoudertjes 129

Het mes 175

Dankwoord 197

Register 200

VOOR- WOORD

De bel ging, gejuich barstte los en stoelen vielen om. De jongens renden als eersten naar buiten. Even hielden ze in toen ze meester Koekenberg onverwacht bij de deur zagen staan. ‘Prettige vakantie,’ zei die lachend. Daarna stoven de jongens weg, naar het bos, het zwembad, een braakliggend terrein of naar de pas geopende sporthal. Uit hun korte broeken staken de geschaafde knieën, tussen arm en middel bevond zich een bal die ze vervolgens met zorg onder de snelbinders stopten. Als ze hard wegfietsten, maakte het stukje karton dat met een wasknijper tussen de spaken was bevestigd een ratelend geluid. Wij meisjes volgden bedaard, gingen touwtjespringen en zongen er een liedje bij. Kregen we in de lente nieuwe kleren, dan lachten we elkaar uit om de witte benen die onder de rokjes uitstaken. ‘Spillebeen!’ hoorde je dan.

Op mijn negende waren die dunne benen verdwenen en was ik een mollig meisje. Tijdens de zomervakantie aan het strand van Camperduin bouwde ik geen zandkastelen, maar zandtaarten. Terwijl mijn handen het zand met water mengden, wist ik ineens waar de term zandgebak vandaan kwam.

Eten had van jongs af mijn belangstelling, of het nu in gekookte, gebakken of gesmoorde vorm was. Dat ik rond was vond ik niet direct een probleem, dat was in de jaren zeventig een ongemak waar je bij de samenstelling van een sportteam last van had.

Toen ik tot grote hilariteit van mijn klasgenoten tijdens de gymnastiekles de bok in mijn sprong meenam, wist ik dat ik me snel in een bankpositie moest schikken. Dankbaar nam ik snoep aan van dikke Marion. Samen keken we naar Patrick, die op de ongelijke brug voordeed hoe lenig hij was. Wat hij kon, was voor mij onhaalbaar, dat wist ik maar al te goed. In de kleedkamer kleepte ik me beschaamd en zwijgend om, miselijk van de gymzaalgeur. Als ik om vier uur huiswaarts ging, rook het in de straten lekker naar stoofvlees. Die gymles vergat ik maar gauw. Zouden we vanavond draadjesvlees eten?

Een dik kind was toen nog een zeldzaamheid. Dat is anno 2012 niet meer het geval. In het zwembad is goed te zien dat dikke kinderen tegenwoordig in de meerderheid zijn, een flink aantal heeft al obesitas, extreem overgewicht. In de kantine ruikt het naar frituur. Er is ook snoep en frisdrank te koop. Waar wij veertig jaar geleden hooguit een extra boterham na de zwemles kregen, bevinden zich nu Snelle Jelles in de rugzakjes. Tussendoortjes zijn ook elders volop verkrijgbaar, in de automaat op het station, bij de kassa in de supermarkt. Het zijn verworvenheden, kijk maar naar de tekst op de verpakking: ‘mag elke dag’.

Een stille revolutie heeft de Nederlandse eetcultuur de afgelopen vijftig jaar compleet veranderd. In de westerse wereld zijn in dat tijdsbestek geen grote hongersnoden meer geweest. Aankomen en vervolgens afvallen is een fenomeen dat zich in die halve eeuw manifesteerde. Eind jaren zestig zat de economie in de lift, versoepelden de strakke regels en kon er wat vaker een traktatie van af. Tegelijkertijd deden in de van oorsprong sobere keuken magere, halfvolle en vetarme producten hun intrede. Als mollig meisje ging ik lijnen, onder begeleiding van een strenge diëtiste. Ik heb het allemaal braaf gegeten, maagvulling zonder calorieën met toegevoegde zoetstoffen, zouten

en verdikkingsmiddelen. Producten die gezond en verantwoord zouden zijn. De komst van dieet- en kant-en-klaarproducten heeft ertoe geleid dat de mensheid dikker is dan ooit. Vreemd, want als er zoveel middelen zijn om af te vallen, hoe bestaat het dan dat er toch nog dikke mensen zijn? De kilo's verdwenen in mijn geval rap, om na een paar jaar als een dief in de nacht weer terug te keren. Bij elkaar opgeteld heb ik ongeveer vijftienvintig jaar genoeg genomen met onvolwaardig, schraal of bewerkt eten. Mager koken betekent meestal vetarm eten en dat is vrijwel nooit synoniem aan smakelijk. Die stille revolutie heeft bewerkstelligd dat waardevolle keukenkennis tot het gedachtegoed is gaan horen van chef-koks en een incidentele diep gedecolteerde Nigella. Kunnen koken als zij is voorbehouden aan een kleine elitaire groep mensen met tijd. Aan gewicht verliezen hangt bovendien een prijskaartje. De magermaffia verdient grof geld aan het overgewichtleed. Toen ik dat besepte, besloot ik het roer om te gooien, sloot vriendschap met de groenteboer en werd baas in eigen pot en pan. Met schorseneer, pompoen en aardpeer kwam ik in een nieuwe wereld van smaken terecht, waardoor ik mij afvroeg waarom ik deze ontdekkingstocht niet eerder was begonnen – waarom ik zo weinig van voedsel af wist.

Vijf jaar geleden besloot ik oorzaak en gevolg van die verandering in ons eetpatroon te gaan onderzoeken. Nieuws over obesitas en overgewicht volg ik sindsdien op de voet. Ik dacht voorheen dat met een beetje wilskracht overgewicht wel te bevechten is. Nu weet ik dat obesitas een chronische ziekte is die niet met een dieet valt te bestrijden. Dat is een bitter feit. Je helpt mensen niet met een vetarm of suikervrij dieet, wel met kennis. Geef een kind daarom een mes en leer het ermee om te gaan.

De keuken in en zelf koken is mijn devies. Om overvoeding tegen te gaan, is het hoog tijd terug te keren naar de bron.

Als mijn gewicht nu toeneemt, kan ik mijn eigen baksels de

schuld geven. Er is geen beste methode om blijvend gewicht te verliezen, waarbij je alles mag eten en de kilo's als sneeuw voor de zon verdwijnen. Met *De dikke diëtist* heb ik geen dieetboek geschreven, maar een kookpleidooi. Ik zet met liefde de pan op het vuur en licht graag tegeltjes. Op gezette tijden neem ik het obesitasmonster onder de loep, leg het zo nodig op de pijnbank, ontleed het en ga daarna welgemoed aan tafel.

Marie Louise Schipper

DE RAMP

De pasgeboren baby op de foto weegt negen pond. Rond de ellebogen zitten kuiltjes, haar wangen zijn rond en roze. Ze is in volle pracht op een groot scherm in de congreszaal te bewonderen. Vertederde geluiden klinken op uit het publiek. De deelnemers zijn voor het merendeel gezondheidswerkers. Kinderarts Joana Kist van Holthe toont deze afbeelding op een bijeenkomst over kinderobesitas in januari 2012. Vervolgens zegt ze heel stellig: 'Dikke baby's zijn niet schattig.' Er klinkt gemor. De arts vervolgt haar betoog: 'Een dikke baby zal later ook een dikke volwassene zijn. Preventie van ernstig overgewicht, van obesitas, begint eigenlijk al voor de conceptie.'

Volgens de arts lopen er in Nederland een half miljoen kinderen rond met overgewicht. Vijfenzeventigduizend zijn er erger aan toe: die hebben obesitas, een verdubbeling ten opzichte van 1997. Op jonge leeftijd zijn deze kinderen vatbaar voor ziekten die nu vooral ouderen treffen, zoals hart- en vaatziekten en ouderdomssuiker. Tien jaar geleden kwam die ziekte, diabetes type 2, onder kinderen nauwelijks voor. In 2011 leden er volgens de in diabetes gespecialiseerde kinderartsen Pauline Stouthart en Maarten Reeser al driehonderdvijftig aan. De kans dat deze kinderen weer een normaal gewicht zullen krijgen, is klein. Overgewicht laat zich niet makkelijk beteugelen,

bevestigen ook collega's van Kist van Holthe, wetenschappers uit diverse disciplines. Al begin jaren negentig constateerden zij de toename van extreem dikke kinderen, luidden de noodklok en deden een appèl op overheid en bedrijfsleven. Tevergeefs.

Onze samenleving is obesogeen, vertellen deze deskundigen. Kinderen worden gebracht en gehaald, computeren te lang en spelen nauwelijks nog buiten. Snoep, koek en frisdranken bevatten enorme hoeveelheden suikers en vetten, die kreeg je vijftig jaar geleden alleen op feestdagen binnen. Kindermarketingsspecialisten hebben van kindereten een industrie weten te maken. Dat de jeugd in de breedte groeit, is ook geconstateerd door TNO, de onafhankelijke organisatie die wetenschappelijk onderzoek doet en advies geeft aan de overheid en bedrijven. Sinds 1955 maken zij groeistudies, die zij eens in de tien tot vijftien jaar publiceren. Het is een overzicht van lengte en gewicht van meer dan twintigduizend kinderen in de leeftijd van nul tot eenentwintig jaar. TNO maakt sinds 1997 een onderverdeling in etniciteit, van Hollandse, Turkse en Marokkaanse jongens en meisjes. Bij alle drie de groepen is een stijging te constateren. Het obesitascijfer van Hollandse meisjes ging van 1,6 procent in 1997 naar 2,2 procent in 2010, bij Turkse meisjes van 7,2 naar 8 procent en bij Marokkaanse meisjes van 5,4 naar 7,5 procent. Ook bij de jongens is eenzelfde stijgende lijn waar te nemen.

De remedie om overgewicht tegen te gaan, lijkt eenvoudig: minder eten, meer bewegen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Kijk in een gemiddelde supermarkt rond met de onbevangenheid van een kind en je waant je in de tuin van Eden. Weerstand bieden aan verlokkingen, daar hebben de meeste ouderen al moeite mee. De helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht, dat aantal is sinds de jaren tachtig met 50 procent gestegen. Mag je dan verwachten dat kinderen een gezond voedingspatroon aanleren en het belang inzien van

bewegen? Het Sociaal en Cultureel Planbureau publiceerde in 2010 cijfers waaruit bleek dat een half miljoen kinderen niet aan sport doet, en dan gaat het vooral om jongens en meisjes uit bijstandsgezinnen.

Ooit was het dikke kind een eenling. Onderwijzer Cornelis Kieviet bedacht in 1891 romanfiguur Dik Trom, een jongen van zes die veel te zwaar is. Kieviet beschrijft de avonturen van dit dikke, onaangepaste ventje dat zo graag appels steelt uit de tuin van de veldwachter. Dik spreekt tot de verbeelding, hij heeft een gouden hart en is geliefd. Alhoewel hij ondeugende karaktertrekken heeft, komt hij altijd op voor de zwakkeren in de samenleving. Zijn omvang zit hem wel in de weg: Dik is niet goed in hardlopen en heeft kromme benen. Toch wordt hij niet gepest, zijn vrienden houden rekening met die beperkingen. De jongen kan zich handhaven omdat hij zich in een liefdevolle omgeving bevindt.

De tijden zijn veranderd, overgewicht is een probleem in alle leeftijdscategorieën. Het aantal volwassenen met obesitas stijgt ook. Dit is een ziekte die niet overgaat – alle afvalprogramma's op televisie ten spijt.

Ingrijpen van hogerhand heeft wellicht zin. De zorgkosten die met overgewicht gepaard gaan, drukken zwaar op de overheidsbegroting: de komende jaren zeker 8,5 miljard euro. Maar wat heeft de overheid gedaan om overgewicht te beteugelen? Alle ministers van Volksgezondheid waren de afgelopen twintig jaar terughoudend om het bedrijfsleven restricties op te leggen en richtten hun hoop op preventie. 'Niemand wil in een maatschappij leven waarin verboden en geboden op voedsel gelden. Kinderen moeten weerbaar worden en dat is de taak van de ouders,' schreef minister Edith Schippers van Volksgezondheid in de gezondheidsnota van 2011.

Weerbaarheid is niet genoeg om overgewicht te beteugelen. Dik zijn is geen keuze. Dikke mensen krijgen negatieve karak-

tereigenschappen toebedeeld, dat ze bijvoorbeeld niet in staat zijn hun onmatigheid te beteugelen. Er is door overgewicht een tweedeling in de maatschappij ontstaan.

‘Ik kom al aan van een banaan,’ zegt de dikke mens.

‘Ieder pondje gaat door het mondje,’ werpt de dunne tegen.

Ook die groep vervet, zonder dat de mensen het in de gaten hebben. Ze hebben nog dezelfde maat spijkerbroek als vroeger, vertellen ze trots tijdens feestjes. Dat de kledingmaten aan inflatie onderhevig zijn realiseren ze zich niet. Wat in de jaren zeventig een damesmaat 42 was, is nu een 38, zo wijst onderzoek van het Britse opinieweekblad *The Economist* uit. Fabrikanten menen dat klanten zich bij een kleinere maat prettiger voelen en bedriegen zo hun goedgebouwde clientèle.

Dat doen trouwens de pillendraaiers, maaltijdvervangersproducenten, theezetters, ontgifters en zielenkijkers ook; doorgaans mensen die een commercieel belang hebben bij het aan de man brengen van hun product of zienswijze.

De Wereldgezondheidsorganisatie liet in 2011 weten dat overgewicht epidemische vormen heeft aangenomen, een epidemie die niet alleen het Westen treft, maar ook derdewereldlanden. Het aantal overvoede mensen zal in de toekomst groter zijn dan de groep ondervoeden. Geen mens is ineens dik, daar gaat een geschiedenis aan vooraf. Daarin verschilt de mijne niet van anderen die besluiten zich van de overtollige kilo's te ontdoen, die een historie van zelf dokteren hebben, een goeroe omarmen en vervolgens een diëtist in de arm nemen. En wat komt er dan op het menu te staan? Bieden de laatste inzichten nieuwe perspectieven?

Mijn zoektocht heb ik vertaald in recepten. Ik heb geprobeerd om mager te koken. Onlangs heb ik zelfs weer een knäckebrödje met rookvlees gegeten. De jaren zeventig kwamen toen in volle hevigheid bovendrijven, maar met iedere hap besefte ik dat die tijd voorgoed voorbij is. Dat is maar goed ook.

Een volwassen vent afvallen

Je zou in haar een meisje van Vermeer kunnen herkennen, met haar blonde haar en blauwe ogen. Maar Karin is geen melkmeisje, zij is diëtist. Bovendien weegt zij geen gram te veel en ik minstens vijftienduizend. In mijn leven ben ik – bij elkaar opgeteld – minstens een volwassen vent afgevallen. Het is dan ook met enige droefheid dat ik haar kantoor binnenstap. Voor het examen ‘afvallen met blijvend resultaat’ ben ik gezakt. Hoe moet je in godsnaam op een gezond gewicht blijven?

Met ijzeren wilskracht en behulp van vitaminesupplementen zijn er in twee weken drie kilo’s verdwenen op basis van een vet- en suikerarm dieet. Karin is er niet van onder de indruk. Volgens haar is snel gewichtsverlies slecht. ‘Alles wat je snel afvalt, komt er rap weer bij,’ zegt ze stellig. ‘En waarom zou je extra vitamines slikken als in gevarieerde voeding alles zit?’

Ze geeft mij een paar A4’tjes, met daarop de Keuzetabel van voedingsmiddelen. Op ieder vel staat een onderverdeling in drie vakken: ‘neem elke dag’, ‘kies één keer in de week’ en ‘kies op feestdagen’ staat erboven. Mijn dagmenu moet uit ongeveer 1600 calorieën bestaan, 400 minder dan een vrouw gemiddeld verbruikt. Een snelle blik leert dat ik voortaan noten en gedroogd fruit alleen nog op feestdagen zal eten, net als roomboter, pastrami, kip met vel, makreel en volle yoghurt.

Maximaal zes boterhammen mag ik dagelijks, besmeerd met halvarine en met mager beleg als kippenham (wat is dat in godsnaam?), twee stuks fruit, veel groenten en peulvruchten, aardappelen of volkoren deegwaren en yoghurt als tussendoortje. ‘s Avonds een ons vis of vlees, te bereiden in een armzalig beetje olijfolie of vloeibaar vet uit een plastic fles.

‘Is er iets wat je onbeperkt mag eten?’ vraag ik hoopvol.

'Ja,' lacht Karin. 'Groenten, gestoomd of gesmoord. Zonder saus. En olijven op waterbasis.'

De visboer kijkt me indringend aan als ik twee ons vis bestel, geschikt voor stoom- of grillpan.

'Interessant,' zegt hij ironisch. 'Een onsje de man dus?'

's Avonds werpt echtgenoot een geschokte blik op de visjes. 'Was de vis op de bon, of is dit het voorgerecht?' vraagt hij.

Hij weet nog niet dat hij onbeperkt groenten mag eten.

Vermeng de sla, kikkererwten, tonijn, tomaten, augurkjes, sjalotten en de platte peterselie in een grote schaal. Garneer de salade met de eieren, de kappertjes en de olijven. Eventueel kan een dressing van 1 deel citroen en 3 delen olijfolie apart worden toegevoegd, met peper en zout naar smaak. Serveer de salade bij gegrilde of gestoomde vis en eet er een paar kleine, gekookte aardappelen bij.

Goed gevulde salade

bij- of voorgerecht voor 4 personen

- 1 krop sla, gewassen en in stukjes
- 1 blikje kikkererwten, uitgelekt
- 1 blikje tonijn in water, uitgelekt en losgemaakt
- 4 tomaten, in vieren gesneden
- zure augurkjes, in stukjes gesneden
- 2 sjalotten, in ringetjes gesneden
- 1 eetlepel platte peterselie, fijngesneden
- 2 gekookte eieren, ter garnering
- een handje zwarte olijven (in water)
- kappertjes, naar smaak
- peper en zout, naar smaak
- verse koriander, naar smaak
- eventueel: dressing van olijfolie en citroen