

**MIN 80**



**Ditmar Zwart**

# **Min 80**

**VERANTWOORD AFVALLEN MET  
BEWEGING EN GEZONDE VOEDING**

**Tips, recepten en interviews met o.a. Bas van de Goor**

Dit boek bevat de persoonlijke ervaringen van de auteur. Als het verhaal u ook inspireert om aan uw overgewicht te werken, wordt u te allen tijde geadviseerd eerst uw huisarts of een diëtist te raadplegen.

© 2016 D. Zwart / Uitgeverij U2pi

Titel: Min 80

Auteur: Ditmar Zwart

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag

Website uitgever: [www.jouwboek.nl](http://www.jouwboek.nl)

ISBN: 978-90-8759-581-4

NUR: 443

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Voorwoord	7
Introductie	9
1. Het gewicht	11
2. Diabetes	21
3. In beweging	28
4. Eet- en drinkpatroon aanpassen	35
5. Beginnen met afvallen en sporten	43
6. Beweging en plan van aanpak	49
7. Het gevolg	60
8. Leefpatroon aanpassen	63
9. Gerechten met recepten	66
10 Slotwoord	88
Dankwoord	89
Interview 1 Sportkeuze	91
Interview 2 met Bas van de Goor	97
Naschrift	103



# VOORWOORD

## Het roer om

Als Praktijkondersteuner zag ik Ditmar regelmatig op mijn diabetes spreekuur. Ditmar heeft diabetes type 2, waarbij de alvleesklier te weinig insuline aanmaakt of, wel voldoende insuline aanmaakt maar niet goed werkt. Vaak is overgewicht de oorzaak en spelen voeding en beweging een belangrijke rol. Zo ook bij Ditmar en ik besprak met hem de risico's van zijn overgewicht in combinatie met zijn diabetes (hart- en vaatziekten).

Er was voor hem eigenlijk maar één remedie en dat was drastisch afvallen. Maar de vraag was hoe hij dit kon bereiken en wat haalbaar voor hem zou zijn. Er is om te beginnen heel veel discipline voor nodig om daadwerkelijk tot een goed eindresultaat te komen.

Ditmar had die discipline, wilde graag een gezonde levensstijl en gooide dus het roer drastisch om. Hij ging sporten en paste zijn leefpatroon aan en behaalde daarmee een prachtig eindresultaat. Hij viel maar liefst 72 kilo af en is inmiddels gestopt met de medicatie. Zo zie je maar, waar een wil is...

Ditmar, mijn complimenten voor je geweldige discipline. Je bent een voorbeeld voor mensen met overgewicht en diabetes.

En nu verder met deze levensstijl... Succes!

Driesje Vos-Vos,  
Praktijkondersteuner

November 2014



Rechtsonder (1970) Ditmar als 5-jarige



# INTRODUCTIE

Als nakomertje groeide ik op in een middenstandsgezin. Mijn ouders moesten er hard voor werken om hun hoofd boven water te houden. Dit ging vaak ten koste van het gezinsleven. Er bleef weinig tijd over voor wat bij anderen de normaalste zaak van de wereld was zoals samen een bordspel doen of een wandeling maken. Er was geen normaal eetpatroon in ons gezin. Ik groeide op met veel zoethoudertjes. Snoep uit de winkel was altijd voorradig en ik vroeg geen aandacht meer aan mijn ouders na het krijgen van dit snoepgoed. Altijd moest er onder tijdsdruk warm gegeten worden en liefst binnen vijf minuten, zodat de winkel, een warenhuis, volop door kon draaien.

Mijn moeder groeide op in Enkhuizen en had de hongerwinter van 1944 bewust meegemaakt. Hierdoor wilde zij geen eten weggooien. Alles moest op en de restjes werden verdeeld. In het weekend werd ter ontspanning vaak gegeten. Zo doodden we op zaterdagavond vaak de tijd voor de televisie. Dit onder het genot van een gebakje, een broodje shoarma of een andere vette hap. Op zondag gingen we als gezin regelmatig uit eten. Dit ervoer ik als heel gezellig. We hadden dan echt tijd voor elkaar. Toch was dit uit eten gaan heel ongezond voor mij. Dit kwam vooral door de invloed van mijn vader. Als hij iets lekker vond, dan bestelde hij gerust twee porties en hij moedigde mij aan hetzelfde te doen. Ik snapte toen nog niet wat de gevolgen konden zijn. Ik werd er heel dik van. Van de kant van mijn vader komt er veel obesitas in de familie voor en waarschijnlijk ben ik erfelijk belast. In ieder geval maakten al die vele calorieën mij tot een dik lagere schoolkind.