

diagnose

Ze zien me aankomen

De meeste mensen hebben zich voorgenomen om af te vallen. Verslaggever Quirijn Metz wil juist zwaarder worden. Hoe werkt dat als je van nature tenger bent?

Tekst: Quirijn Metz Foto: Joost Hoving

Mijn lief vindt mij te licht. Ze zegt het wel erg vaak: iets meer vlees op de botten zou geen kwaad kunnen. Volgens haar heb ik zelfs ondergewicht en dat is ongezond. Toegegeven: ik vind mezelf ook mager, maar ondergewicht? Kom op zeg, zo erg is het nu ook weer niet!

Het ontbreken van een weegschaal in huis is nu echt een groot gemis. Daar gaat de kans om zelf mijn Body Mass Index (BMI) te berekenen, een graadmeter om te bepalen of je te zwaar of te licht bent. Daarvoor moet ik namelijk mijn precieze gewicht kennen. De vraag wordt steeds prangender: is het echt zo erg met me gesteld? Voor een deskundig en objectief antwoord op die vragen ga ik naar Judith Schelling, diëtist en voedingscoach in Den Haag.

Ik vertel haar dat ik geen grote eter ben. Ze zegt iets over een snelle stofwisseling. Daarna meet ze mijn gewicht (70,4 kilo bij een lengte van 1,83 meter), vetpercentage (18,6), BMI (20,8) en spiermassa (37,7 procent).

Wat zeggen die resultaten? Schelling: „Bij een BMI onder de 19 heb je ondergewicht, boven de 25 is er sprake van overgewicht. Je zit dus aan de goede kant van de score. Dat neemt niet weg dat er best een paar kilootjes bij mogen, maar dat weet je zelf ook.”

Ik hoor al mijn hele leven dat ik mager ben, maar nog nooit heb ik daar gericht iets aan gedaan. Al was het maar omdat er geen grammetje aan lijkt te komen wanneer ik meer eet. „Aankomen kost vaak meer moeite dan afvallen,” legt Schelling uit. „Je lichaam moet helemaal opnieuw worden ingesteld. Dat heeft tijd nodig, dus het is belangrijk om veel geduld te hebben.”

We spreken af om te kijken wat de weegschaal over een maand aangeeft. Het kost volgens Schelling drie, vier weken voordat er iets van gewichtstoename zichtbaar wordt. Eén of twee kilo erbij zou al heel mooi zijn. „Waar het om gaat, is dat je regelmatig eet. Probeer om de twee tot drie uur iets te nemen. Bij voorkeur iets gezonds, want vet is ook voor magere mensen ongezond.”

‘Je zou denken dat magere mensen aankomen door slagroom of mayonaise, maar zo werkt het niet. Neem liever gezonde tussendoortjes.’

DAG EN NACHT

Wat is er waar van het verhaal dat je aankomt van 's nachts eten? Saskia Veerkamp, diëtist bij het Voedingscentrum: „Er is wel een klein verschil in hoe snel de stofwisseling werkt overdag en 's nachts. Het gaat daarbij echter niet om zulke grote verschillen dat je er rekening mee moet houden. Je wordt dikker als je gedurende langere tijd meer eet of drinkt dan je nodig hebt. Alle energie die wordt opgenomen met de voeding wordt vroeg of laat verbruikt. Als er energie overblijft, wordt de overmaat opgeslagen, anders niet. Het tijdstip van de dag maakt daarbij niet uit.”

Per e-mail ontvang ik een lijst met calorierijke maar gezonde tussendoortjes: een mueslibol met margarine en kaas, ongezouten noten en yoghurt met ontbijtgranen. De bedoeling is dat ik aan drie maaltijden en drie tussendoortjes per dag kom.

Schelling: „De tussendoortjes moeten echt een aanvulling zijn. Als je onderweg bent en niks bij je hebt, kun je desnoods iets nemen uit de tankshop, bijvoorbeeld een belegd broodje of een yoghurtdrink. Dat is beter dan een tussendoortje laten schieten.”

Aanvankelijk valt het niet mee, die verandering in mijn voedingspatroon. Ik moet duidelijk wennen aan de hoeveelheden. Zat er voorheen soms zes uur tussen ontbijt en lunch, nu ben ik bewust bezig met wat en hoeveel ik eet. „Het kan zijn dat het je gaat tegenstaan. Om dat te voorkomen, moet je zorgen voor variatie. Als het goed is, went het nieuwe eetritme vrij snel.”

De diëtist heeft gelijk: na verloop van tijd smeekt mijn lichaam om eten. En als het een mueslibol wil, dan krijgt het een mueslibol. „De komende feestdagen kun je natuurlijk heerlijke dingen eten. Ga vooral je gang,” mailt Schelling vlak voor de kerst. „Let er wel op dat je ook de gezonde lekkernijen meepakt.”

Op de eerste werkdag van het nieuwe jaar, precies halverwege mijn *aankomdiëet*, zien we elkaar weer. Tijd voor een tussenbalans. Helaas heeft Schellings weegschaal kuren, waardoor we niet kunnen kijken of ik misschien al zwaarder ben geworden.

„De meeste mensen komen aan tijdens de feestdagen. Dat je in de dagen daarna weer wat minder eet, is normaal. Je lichaam geeft dat zelf aan.” Schelling pakt een andere weegschaal, al zegt ze meteen dat ieder exemplaar weer anders is. Volgens deze weegschaal zou ik zijn afgevallen. De wijzer blijft steken bij 69,5 kilo, maar daaraan moet ik geen conclusies verbinden, zegt de diëtist.

„Je zou denken dat magere mensen aankomen door veel mayonaise of slagroom te nemen, maar zo werkt het niet. Natuurlijk mag je best eens een keer zondigen, maar vetten krijg je in principe genoeg binnen. Ik zou het dus ook in de laatste twee weken zo gezond mogelijk houden.”

In de derde week wil ik me weer laten wegen, maar opnieuw weigert de oorspronkelijke weegschaal dienst. De diëtist baalt als een stekker. Gelukkig heeft ze nog de reserveweegschaal. Hierop ben ik in een week tijd een halve kilo aangekomen. „Dat is een goed resultaat: je moet toch denken in onzen. En misschien ben je dus nóg zwaarder geworden.”

Schellings kamer is bezaaid met Evergreens, mueslirepen en andere verantwoorde tussendoortjes. Gekregen van een fabrikant om uit te delen aan haar klanten. Dit lichtgewicht kiest, snakkend naar afwisseling, voor een Fruitkick bosvruchten. „Merk je niet dat je steeds meer trek krijgt en dat je maag gaat rommelen? Je lichaam gaat erom vragen, en dan moet je het ook geven. Het heeft energie nodig.”

Een van de tussendoortjes die ik ook mag nemen, is een tosti van bruin brood met ham en kaas. Ik vraag of het ook wit brood mag zijn. Het antwoord laat zich raden: bruin brood is gezonder. „Soep als tussendoortje? Dat bevat weinig calorieën, dus dat is meer geschikt voor mensen die willen afvallen.”

Dan is het zover: de maand zit erop. Licht gespannen ga ik naar de praktijk van Judith Schelling voor het finale oordeel. De oude weegschaal is nog niet gerepareerd, maar volgens die andere ben ik in twee weken een kilo aangekomen.

„Hartstikke goed! Dat je aangeeft minder te snoepen en iets meer energie te hebben, zegt genoeg. Aankomen ondanks een snelle stofwisseling kan dus.”

Schelling raadt aan om stug door te gaan met zesmaal daags eten. Natuurlijk: volhouden is lastiger. Maar waarom stoppen als je net bent begonnen? ■

Meer informatie:
www.mijnvoedingscoach.nl



Zwaarder worden: Diëtist Judith Schelling