GETUIGENISSEN\_

**Dik voor mekaar**

***Tegenwoordig wil –in het rijke gedeelte van de wereld- naar schatting de helft van de bevolking gewicht verliezen. Wij verzamelden enkele getuigenissen en ervaringen van mensen die hun droomfiguur hoopten te bereiken door te gaan lopen. Soms met succes en soms ook niet...***

**ERIK
Het leven zoals het is…**

Erik is 19 jaar wanneer hij zijn vriendin en hun ongeboren baby verliest na een zwaar auto-ongeval. *“Mijn leven lag aan diggelen”,* herinnert hij zich. *“Niets kon mij nog raken”.* Hij stopt volledig met sporten, met hardlopen onder meer, en zoekt troost in voedsel. *“Wanneer ik een stukje chocola in mijn mond stopte, at ik uiteindelijk meteen de hele reep op”.* In tien jaar tijd stijgt zijn gewicht van 82 kilo (voor 1m82) naar 158 kilo. Maar het laat hem koud*. “Al die kilo’s vormden een beschermende cocon. Ze beletten mij om te verleiden en dus, opnieuw verliefd te worden.”* De jaren vliegen voorbij en hij begint te voelen dat zijn levenswijze sneller dan gedacht nefaste gevolgen krijgt. *“Ik was 39 jaar toen mijn dokter mij waarschuwde dat als ik niets deed, ik voor mijn 45ste aan mijn diabetes zou overlijden. Toen heb ik beslist dat het tijd was om te reageren. Na twintig jaar overdaad legde ik mezelf een evenwichtige voeding op. Ik begon ook weer te trainen op de hometrainer.”* Nadat hij in twee maanden tijd dertig kilo kwijtraakt, begint hij ook opnieuw te lopen. Eerst op de loopband, om te vermijden dat hij ergens in de *middle of nowhere* een hartprobleem zou krijgen. Maar van zodra hij de symbolische kaap van één uur lopen overschrijdt, trekt hij opnieuw de natuur in. *“Uiteindelijk ben ik 85 kilo vermagerd. Ik had zoveel huidoverschot dat ik twee zware esthetische operaties moest ondergaan om de overtollige huid weg te nemen.”*  Vandaag is Eriks gewicht gestabiliseerd maar toch staat hij zichzelf geen uitspattingen toe, en hij weet waarom. *“Toen ik verkozen werd in mijn ondernemingscomité, kwam ik door de talrijke restaurantbezoeken opnieuw 18 kilo bij. Maar twee maanden na het einde van mijn mandaat was ik er alweer 11 terug kwijt.”* Wanneer hij stopt met lopen wordt het zelfs nog erger. *“Door een blessure kon ik twee jaar niet meer serieus trainen. Resultaat: ik ging van 77 naar 99 kilo”.* Erik kampt met een zware genetische erfenis en dat is niet onbelangrijk. *“Verschillende nonkels en neven speelden rugby en wogen meer dan 150 kilo voor een lengte van meer dan twee meter, net zoals mijn grootvader. Als ik naar een huwelijksfeest ga, kom ik onmiddellijk twee kilo bij, alleen maar door naar het buffet te kijken! Gelukkig heb ik mijn loopsport om ze snel weer kwijt te geraken. Ik zou niet weten waar ik anders zou staan vandaag. Misschien zou ik er al niet meer geweest zijn.”*

**Wist je dat?**

Vet dat boven het middel wordt opgeslagen raak je gemakkelijker kwijt dan vet dat zich onder de gordel bevindt. In het medisch jargon gebruikt men de term *gynoïde* vetten (van het Griekse “gunê” - vrouw) omdat het meestal vrouwen zijn die te maken krijgen met vetopslag ter hoogte van heupen en billen. De vetten opgeslagen in het bovenlichaam duidt men aan met de term *androïde* (van het Griekse “anêr”, man) en ook dat is geen toeval. Het zijn immers meestal mannen die met een bierbuik te kampen hebben. Mannen kunnen dus gemakkelijker afvallen, maar niet te snel gejuicht, want buikvet is veel gevaarlijker voor hart en bloedvaten!

**KELLY GNEITING**

**De dikste marathonloper van de wereld**

Met zijn 86 kilo voor 1,83 meter onderscheidt niets de 20-jarige Kelly Gneiting van de andere worstelaars van de Universiteit van Idaho, waar aardrijkskunde studeert. De problemen beginnen na zijn huwelijk. *“Omdat ik niemand meer moest verleiden, liet ik me gaan*”, legt hij uit. Zijn vrouw Karen krijgt vijf kinderen. Maar het is Kelly die verdikt naarmate de financiële problemen toenemen. *“Eten was mijn antwoord geworden op de stress”,* legt hij uit. Op zijn dertigste is hij enorm. Zelfs naar Amerikaanse normen. *“Persoonlijk hinderde mijn gewicht mij niet echt*”, vervolgt hij, *“maar ik voelde wel dat het een handicap vormde in mijn zoektocht naar een stabiele job. Geen enkele werkgever heeft zin om een zwaarlijvige man van 160 kilo op kantoor te zien rondlopen”*. Uiteindelijk krijgt hij genoeg van alle afkeurende blikken . *“Op een dag stond ik in de winkel toen een andere klant over mij begon te praten alsof ik er zelf niet bij was. Best grappig, hoe dikker je bent, hoe onzichtbaarder je blijkbaar wordt”*. Gneiting beslist om niet te vermageren maar van zijn gewicht een troef te maken. Hij lanceert zich in een carrière als sumoworstelaar. Tussen 2005 en 2007 behaalt hij behaalt drie nationale titels en betwist hij zelfs enkele kampen in Japan, tegen de absolute toppers. Om tegen de stigma’s te vechten vat hij ook het plan op om een marathon te lopen. *“Uiteindelijk ben ik toch een van de beste atleten van de wereld”*, verklaart hij zonder verpinken. Ondanks zijn 180 kilo en 150 cm tailleomtrek is hij nog steeds in staat tot prestaties als de grote spreidstand of vier opeenvolgende reeksen van 25 keer pompen. Waarom dan niet lopen? Het programma bleek toch veel zwaarder dan gedacht. *“Op een dag heb ik beslist om tot aan de voet van een heuveltje te joggen, drie kilometer van mijn huis”,* vertelt hij. *“Dat leek zo ver dat ik haast niet durfde kijken want ik wou niet ontmoedigd raken”.* Met veel volharding slaagt hij erin zijn doel te bereiken. In 2008 werkt hij de marathon van Los Angeles af in 11uur en 52 minuten. Heeft hij ook meteen het record van de dikste marathonloper ter wereld? Neen! Hij was vergeten dat hij zich vóór de start door deurwaarders had moeten laten wegen om zijn prestatie te kunnen laten valideren. Maar hij laat het allemaal niet aan zijn hart komen. In maart 2011 begint hij er opnieuw aan, verplettert zijn vorige tijd (met 9u48’52’’) én het vorige *dikterecord* dat op 124 kilo stond, 56 kilo minder dan wat de weegschaal bij hem aangeeft! De marathon zelf blijft echter een harde dobber. De eerste 13 kilometer loopt hij. Daarna begint hij te stappen, aan een stevig tempo. Maar hij wordt de hele tijd gehinderd door het verkeer, dat na de doortocht van de echte lopers natuurlijk opnieuw op gang is gekomen. Bovendien is het echt hondenweer*. “Als een vriend van mij halverwege niet had staan wachten met een droog paar sokken, dan was ik er waarschijnlijk nooit geraakt”.* Op zestien kilometer van de finish wordt het zo mogelijk nog zwaarder. *“Ik begon zelfs wartaal uit te slaan”.* Een kleinigheidje vergeleken met de laatste acht kilometer. *“Ik bleef maar herhalen: zelfs als ik moet kruipen, ik zal het halen.”* En vandaag? Gneiting wil de Mount Everest bereiken, met vertrek aan de Dode Zee. En het Kanaal overzwemmen omdat hij naar eigen zeggen toch met zijn gewicht toch drijft *als een kurk*. Hij heeft zelfs zijn diensten voorgesteld aan de *Eagles*, het Amerikaans voetbalteam van Philadelphia*. “Ik wil bewijzen dat ook zwaarlijvigen grootse dingen kunnen verwezenlijken”*.

**Jeroen**

**To Rome with love**

Met een gewicht dat schommelt tussen 80 en 85 kilo voor 1,75 meter, is de jonge Jeroen nooit een pluimgewicht geweest*. “Nochtans heb ik altijd gesport”,* legt hij uit, *“Maar wat wil je? Ik ben een lekkerbek. En opgroeien als zoon van een ijsverkoper maakt het er niet gemakkelijker op.”* Wanneer hij begint te werken en tegelijkertijd volledig stopt met sporten, neemt zijn gewicht exponentieel toe: 80, 90 en 105 kilo. Hij beslist om opnieuw te gaan lopen. *“In het begin was het verschrikkelijk. Ik stond om vijf uur op, dan kon ik op mijn nuchtere maag gaan lopen voor ik naar het werk vertrok”.* De eerste trainingen beperken zich tot drie kilometer aan een gemiddelde snelheid van 7,5 kilometer per uur. Maar hij houdt vol. Na twee maanden legt hij al 14 kilometer af aan een gemiddelde snelheid van 10 km per uur. En dan gebeurt er iets dat we al van meer mensen hebben gehoord: *“Plots ben je meer bezig met je prestaties dan met je gewicht. Je loopt niet meer om te vermageren, maar je vermagert om beter te lopen.”* En een idee wordt een plan: *“Waarom zou ik mijn eerste jaar als loper niet vieren door een deelname aan de marathon van Rome? Ik had nog zeven maanden tijd. Perfect haalbaar dus.”* Dankzij zijn vier trainingen per week voor in totaal 60 à 80 kilometer, weegt Jeroen in maart nog 75 kilo en loopt hij de marathon van Rome in 3 uur en 56 minuten. Doel bereikt!

**Moniek**

**Geduld en tijd**

Als zwemster begon Monique te lopen om haar ademhaling te verbeteren. *“Maar ik had al zoveel horen vertellen over het effect van lopen op je gewicht dat ik stiekem ook hoopte een paar kilootjes kwijt te spelen”*, legt ze uit. *“Ik was zeker niet dik, maar woog toch 65 kilo voor 1m63.”* Ze begint met drie trainingen per week van telkens 8 km. De resultaten blijven uit. *“Ik had wel een maatje minder, maar daar merkte blijkbaar niemand iets van. Misschien dat je op je 50ste gewoon veel langzamer vermagert. Ik weet het niet”*. Iemand anders zou misschien ontmoedigd raken door het uitblijven van resultaat, maar zo niet Moniek. Ze houdt vol en zes maanden later komt het mechanisme in gang. *“Terwijl ik tot dan toe nauwelijks een paar honderd gram was verloren, vermagerde ik plotseling een kilo per maand. Uiteindelijk werden het er zelfs 10. Hoe dat komt? Goeie vraag. Eigenlijk begrijp ik er niets van. Ik ben natuurlijk langere afstanden beginnen lopen en ook aan wedstrijden beginnen deelnemen. Maar volgens mij is het allerbelangrijkst …. geduldig te zijn.”*

***KADERTEKST 1***

**Steek je rechterhand op en zeg mij na: “Ik zweer”**

“Het jojo-effect, dat ken ik. Jarenlang heeft mijn gewicht geschommeld op het ritme van mijn diëten. Maar omdat ik elke keer wat meer bijkwam dan wat ik aan gewicht was verloren, bleef de curve stijgen. Verschrikkelijk vond ik dat. Tot ik op een mooie dag gewoon beslist heb mij dat allemaal niet meer aan te trekken. Ik had schoon genoeg van calorieën en kilo’s tellen. In plaats daarvan begon ik mijn uren sport te tellen. Resultaat: mijn gewicht stabiliseerde. Sinds kort begin ik zelfs opnieuw te vermageren, traag maar zeker. En vooral, ik heb geleerd om mijn onweerstaanbare drang naar suiker –ik was echt verslaafd – onder controle te krijgen. Ik voel mij echt bevrijd nu!”

Nelly

“Elke overtollige kilo betaal je cash met extra minuten op het einde van een wedstrijd. Dat is algemeen geweten. Anderzijds is het gevaarlijk om je gewicht te manipuleren. Je verstoort je eigen evenwicht en als dat te vaak of zelfs voortdurend gebeurt, geraak je daar nog moeilijk uit. Om dat probleem op te lossen, hou ik mij aan een paar heel eenvoudige lessen: geen bereide voedingswaren, geen industrieel gebak, geen boter en geen vette sauzen. In plaats van calorierijke voorgerechten houd ik het bij rauwkost. Ik heb onlangs zelfs een heel interessant boek gevonden met recepten voor energierepen en –gels. Hoe meer ik zelf klaarmaak, hoe beter ik naar mijn principes kan leven. Fascinerend vind ik dat.”

Lief

“Als er één domein is waar ik nog een enorme verbeteringsmarge heb, dan is het wel de diëtiek. Net zoals iedereen hou ik van desserten en chocolade. Ik sla ook geen lekkere raclette af en ik drink graag een goeie pint. Voor mij is gewichtstoename absoluut niet het probleem. Mijn trainingsbelasting is veel te hoog om te kunnen bijkomen. En daardoor besteed ik eigenlijk niet zo veel aandacht aan wat ik eet. Dat is paradoxaal. Maar ik heb wel gemerkt dat amateur-lopers vaak veel meer met hun voeding bezig zijn dan profs.”

Kilian Jornet, drievoudig winnaar van de UTMB

“De meeste mensen komen aan wanneer ze niet meer kunnen sporten. Bij mij is dat het tegenovergestelde. Deze zomer bijvoorbeeld heb ik mijn trainingsvolume serieus uitgebreid. Maar ik merkte algauw dat ik meer begon te eten. Daarna moest ik twee maanden stoppen omwille van een blessure. Ik had veel minder honger en viel anderhalve kilo af. Rara, hoe zou dat komen?”

Anne

“Ik denk dat het pashokje een veel correcter oordeel velt dan de weegschaal. Na een intensieve trainingsperiode was ik eens twee kilo bijgekomen. Dat was tenminste het verdikt van de weegschaal. Maar ik voelde mij goed en paste nog altijd perfect in mijn jeans en besliste dus om mij daar niets van aan te trekken. Dit gezegd zijnde, je kunt ook niet alles op je toegenomen spiermassa steken. Zelfs als de weegschaal geruststellende cijfers opgeeft, voel je soms heel goed, aan de manier waarop je je in een lange broek moet wurmen of de sluiting van je rok niet meer dicht krijgt, dat het hoog tijd is om meer te gaan bewegen.”

Sabrina

“Iedereen lijkt te denken dat lopen volstaat om gewicht te verliezen en in een mannequinmaatje te passen. Gewicht verliezen, dat kan, maar die mannequinmaat… Als ik vermager, zie je dat in mijn gezicht, aan mijn armen en mijn schouders. Maar mijn buikje raak ik niet kwijt. Heel ontmoedigend!”

Fran

***KADERTEKST 2***

**Een explosief poedertje…**

Een bekend –of zo je wil berucht- politicus die we hier niet met naam zullen vermelden, verloor in amper 9 maanden tijd 60 kilo, door een dieet gecombineerd met looptraining. Wat ons hier interesseert is het product dat hij heeft gebruikt om te vermageren: PronoKal. Het betreft een gamma voedingsproducten in poedervorm die rijk zijn aan proteïnen, arm aan calorieën en vooral, zeer duur (ongeveer 12€ per dag). Onze politicus benadrukt steevast dat hij financieel niet gebonden is aan dit bedrijf. Waarvan akte! Maar dat geldt duidelijk niet voor zijn dokter, Chris Goossens, die op dit ogenblik veel winst haalt uit het succes van de methode in België. Pronokal beweert dat zijn producten gebaseerd zijn op het werk van een arts uit Barcelona, dokter Agusti Molins. Groot was onze verrassing toen deze arts ons via de telefoon toevertrouwde dat dit een leugen is en dat hij in werkelijkheid in proces ligt met PronoKal! Een beetje graafwerk leerde ons dat deze pseudo-multinational van de vermageringspoeders niets anders is dan een invoerkanaal van proteïnepoeders van o.a. Canadese oorsprong via Spanje, opgezet door Vlaamse, Franse en Catalaanse industriëlen, die op die manier onder een regelgeving vallen die veel permissiever is dan in België. Het valt ook te betreuren dat de publiciteit voor deze vermageringspoeders zo snel voorbijgaat aan de neveneffecten ervan, zoals een tekort aan energie, concentratiestoornissen, lage bloeddruk, verteringsproblemen. We hebben het dan nog niet over de polemiek rond hun potentiële schadelijkheid voor hart en bloedvaten. Tot slot en misschien het allerbelangrijkste, een zo snel en spectaculair gewichtsverlies wordt meestal gevolgd door een even spectaculaire terugslag.