

## Food en Agri in de Lopikerwaard

Kent u het programma dat op zondagavond bij RTL wordt uitgezonden, met Wendy van Dijk, waarin zeer zware mensen de kans krijgen om in een jaar tijd veel kilo's kwijt te raken ("Obese") ? Als psycholoog werd ik getroffen door het verhaal dat de kandidaat in de aflevering die ik zag (man, 49 jaar, portret tekenaar in Amsterdam) een 'eet-verslaving' zou hebben, wat alle deskundigen constateerden, maar waar niemand (!) hem vanaf hielp.

Ik kom ze wel eens tegen; ondernemers uit de Lopikerwaard die een paar kilo's te veel met zich mee torsen. Ze zijn succesvol en vaak goed gemutst. Genieten van de Food én waarderen Agri in de Lopikerwaard. Ze zijn bij lange na niet zó zwaar dat ze mee mogen doen in Obese, maar toch neem ik u in deze column mee in de belevingswereld van een dergelijke ondernemer.

Ik gebruik een fictieve naam voor een verzonnen persoon en schrijf over Jan. Jan is begin vijftig. Heeft zijn onderneming uitgebouwd in de loop der jaren en het lukt hem ook nog om zijn gezin bij elkaar te houden. Jan is te zwaar. In de laatste tien jaar is er elk jaar minstens twee kilo bij gekomen. Hij heeft wel pogingen ondernomen om af te vallen, en dat lukte dan ook wel, maar ook bij hem speelt het jo jo effect (je gaat op dieet, valt een paar kilo af, je vervalst in je oude voedingspatronen en komt binnen de kortste keren weer op je oude gewicht).

De diëtist die hij eens bezocht adviseerde hem om een week lang bij te houden wat hij op een dag at. Naast dat dat heel onpraktisch was (moest met een opschrijfboekje in zijn broekzak naar klanten), was dat ook nog eens confronterend geweest. 'Ja ja, ik weet al langer dat ik teveel eet!'. De laatste poging was goed geweest voor minus 15 kilo, helaas was de eindstand plus acht kilo.

Wat speelt er bij Jan af? Wat maakt dat hij het niet volhoudt, zijn goede voornemens?

Jan is een 'emotie eter'.

Als hij zich teleurgesteld voelt over een misgelopen order, heeft hij zin om iets te eten.

Ook als hij opziet tegen te nemen beslissingen, of als hij zich thuis rusteloos voelt, heeft hij zin om even iets te pakken.

Het komt ook wel eens voor dat het allemaal lekker loopt op de zaak en hij zich verveelt voelt, of niets te doen heeft dat maakt dat hij zin heeft om iets te nemen. Aan de andere kant; als iets tegen zit, of verkeerd gaat, heeft Jan ook de neiging om even iets te halen.

Soms komt het voor dat hij zich een beetje in de steek gelaten voelt, als zijn vrouw minder aandacht voor hem heeft, door het personeel of door de kinderen. Ook dan heeft Jan zin om te eten. Of als hij zich alleen voelt, of juist als hij vindt dat hij hard heeft gewerkt en even iets lekkers verdiend heeft, pakt hij wat.

Wist u dat je emoties elke 10 minuten kunnen veranderen? Kunt u zich dan voorstellen dat een 'emotie eter' blijft doorgaan met eten. Met een dieet alleen redt Jan het niet.

Ook de combinatie met sporten is handig, maar haalt die emoties niet weg.

Als Jan zou speuren naar zijn emoties op het moment dat hij zijn eerste hap neemt, levert dat veel meer op. Ik zie u denken...val je daarvan af?

Ja! Emoties voelen kost veel energie en daarna is de noodzaak weg om nog te eten.

Nu begrijpt u ook dat ik boos (!) was over het feit dat in het voorgenoemde tv programma, deze man met 'eet-verslaving' niet door een adequate psychologische behandeling hiervan af werd geholpen.

Ik heb hierop eerst een zak chips leeggegeten!

**Astrid van Jaarsveld** - PHHaastrecht/InTouw  
T 0348-558000 • info@intouw.nl • www.intouw.nl

