

DIËTEN VERSUS OVERETEN

Diëten volg ik onherroepelijk op door eten. Veel eten, heel ontstellend belachelijk veel eten. Soms eet ik omdat ik het gewoon zo lekker vind. Ik ben een lekkerbek pur sang. Regelmatig eet ik om emoties te verdoven. Dat is de emotie-eter die in mij huist. En ik eet vooral ook vaak simpelweg omdat het op dat moment mag. Nog mag. Want uiteraard zit ik in de tussentijd alweer te broeden op een nieuw fantastisch en drastisch dieet. En hierdoor krijg ik een hevige behoefte om te gaan bunkeren. Alsof het van levensbelang is. Er is voor mij geen ontkomen aan. Het voelt als drang. En zelfs als een onontkoombare dwang. Al die diëten waarmee ik dagelijks, wekelijks of maandelijks vol goede moed start, die start ik vooral met een veel te volle buik.

'Vandaag moet ik alles nog eten, want morgen ga ik lijnen.'

'Deze week ga ik eten alsof mijn leven ervan afhangt, want vanaf maandag mag ik alleen nog maar eiwitten.'

'Komende dagen doe ik me tegoed aan alles wat ik bij mijn volgende dieet niet meer mag eten.'

'Deze weken ga ik werkelijk alles eten zodat ik er tijdens mijn voorgenomen dieet flink tegenaan kan.'

'Ik moet vandaag verplicht van alle smaken nog iets proeven want vanaf morgen kan het niet meer.'

Zodra ik begin met een dieet, is de keiharde realiteit dat het op een gegeven moment mislukt en het eetmonster zich smakelijk in z'n handen wrijft. Ik eet dan alles wat mijn eetmonster wil en ik kan zeggen dat-ie niet zo van groente en fruit houdt. Het 'gezonde' kleurrijke voedsel dat ik dan binnenkrijg, bestaat vooral uit M&M's en roze koeken.

Die hele eettoestand waarin ik dan verkeer, accepteer ik beslist niet zonder slag of stoot. Ontelbaar veel avonden heb ik alles uit de junkfoodfamilie wat ik in huis had weggegooid met het voornemen om *morgen* weer te starten met een dieet. En met de junkfoodfamilie bedoel ik niet alleen de harde kern van snacks, snoep, chips, chocolade, koeken, taarten, ijs en dergelijke. Ook de gezondere aanverwanten als ontbijtkoek, kaas, aardappelpuree, noten, ontbijtgranen of eierkoek zijn voor mij gevaarlijk.

Alles aan junkfood weggooien is wellicht wat rigoureuus, maar het is niet zonder reden. Junkfood in huis is voor mij gevaarlijk omdat ik er geen maat mee kan houden en het mede daardoor onoverkomelijk op een bepaald moment een eetbui zal oproepen. Daarom zie ik geen andere keuze dan al het junkfood weg te gooien. Alhoewel dit alles-of-nietsgedrag er tegelijkertijd juist voor zorgt dat mijn lekkerbek en eetmonster getriggerd worden. Verboden vruchten hebben immers een grote aantrekkingskracht...

Hierdoor heb ik talloze *morgens* uiteindelijk de gehele keuken overhoop gehaald om te kijken of er niet toch nog iets aan junkfood aanwezig was. Met daaropvolgend een gedreven bezoekje aan de supermarkt om snel nieuw spul te halen.

Ook als ik me niet aan mijn voorgeschreven dieet houd, ga ik over op alles-of-nietsgedachten. Zelfs het eten van een dropje of koekje kan hier al een trigger voor zijn. Dan denk ik: oké, vandaag is het me dus niet gelukt om te diëten. Dan moet ik deze dag nog alles eten wat ik lekker vind. In ieder geval ga ik chips en borrelnoten halen. En dan nog wat repen melkchocolade. Hm, maar pure chocolade eet ik normaal ook altijd. Dan kan ik deze strategisch gezien vandaag beter nog even proeven, zodat ik *morgen* geen verlangen ernaar krijg. Wel zo slim lijkt me. Want *morgen* ga ik echt ervoor. *Morgen* start ik echt weer met dat dieet. Maar nu echt hè! Even kijken, waar was ik gebleven... taart en koeken mogen natuurlijk ook niet ontbreken, en drop, en snoep, en pizza, en ijs, en...

Vaak genoeg kiever ik wat over is, wat ik eerder die dag met zo veel bezieling gekocht heb, diezelfde avond weer vol goede moed en met een propvolle maag in de vuilnisbak of container, zodat ik de volgende dag weer helemaal ervoor kan gaan. Al belachelijk veel keren heb ik dat voor mij vaste ritueel opgevolgd. En vele malen lukte het me ook om die volgende dag, of zelfs week en maand mijn dieetambities waar te maken. Maar telkens komt er weer een moment waarop het dieet mislukt en ik me volledig overeet.

Diëten, me overeten, diëten, me overeten. Dag in, week uit. Maand in, jaar uit. Volslagen mesjokke, maar bij iedere voorgenomen dieetpoging blijf ik denken: deze keer gaat het me echt lukken! Het lijkt wel of die volle overtuiging mijn volledige verstand heeft aangetast. Of is het dat eetmonster dat steeds weer een spelletje met me speelt. Speelt-ie expres verstopperij met m'n verstand, omdat-ie weet dat-ie me na iedere dieetpoging uiteindelijk weer te pakken krijgt?

Het lijkt alsof ik in een rechtszaak verwickeld ben geraakt waarin beide partijen elkaar kapot proberen te maken door over en weer keihard te vechten voor het eigen bestaansrecht: Diëten vs. Overeten. Maar deze rechtszaak zal nooit winnaars kennen. En de enige verliezer ben ik zelf. Ik zit gevangen in een *dieetverslaving*. Het eetmonster in mij is feitelijk een *food junk*. En door mijn talloze dieetpogingen heb ik tevens een *dieetjunk* gecreëerd.

De food junk haalt de dieetjunk telkens weer onderuit. Deze tackle begint stevast met een stevige eetbui die ik me tijdens de eerste schrokkende happen goed laat smaken. Maar die me vervolgens helemaal niets meer doet omdat ik gedachteloos, wellicht zelfs wezenloos, grote hoeveelheden junkfood en aanverwanten door mijn keel laat glijden. Soms zelfs meer dan mijn arme maag aankan. Maar doorgaans niet, want door schade en schande ben ik wijs geworden en weet ik precies op welke wijze ik zo veel mogelijk junkfood naar binnen kan krijgen: fanatiek aan het begin en daarna minder intens. De eerste tien minuten eet ik in hoog tempo waardoor ik al snel in zo'n bedwelmende roes terechtkom dat ik daarna in rustiger tempo verder eet met daarbij vele onderbrekingen. Meestal duurt een eetbui in totaliteit enkele uren.

Mijn calorie-inname tijdens een eetbui is hoog. Heel hoog. Naar schatting krijg ik tijdens een eetbui tussen de 5.000 en 10.000 calorieën binnen. Onbewust gaat het daar ook om: zo veel mogelijk junkfood in mijn lichaam zien te proppen. En mocht er geen junkfood voorhanden zijn, dan is vrijwel ieder ander eetbaar product voor dat moment ook afdoende. Als die kaken maar kunnen kauwen.

En dan de volgende *morgen* weer gezond en vol goede moed aan een dieet. Alhoewel de dieetaspiraties ook vaak genoeg ontbreken, dan kan mijn ongecontroleerde overeten na een eetbui nog weken of maanden doorgaan. Zij het dan in minder geconcentreerde vorm; dan heb ik geen geplande eetbuien maar eet ik gedurende de dag gewoonweg veel te veel. Dwangmatig overeten bestaat in vele soorten en maten.