

## De diëtiste en ik<sup>1</sup>

Mevrouw Hels heeft vroeger gestudeerd voor diëtist. En deze mevrouw heeft haar eigen praktijk opgezet, diëtistenpraktijk Hels & Gewicht genaamd. En laat ik nu net de website van die praktijk zo'n tien jaar geleden als eerste op m'n computerscherm geopend hebben toen ik aan het zoeken was naar een diëtist bij mij in de buurt. Had ik toen de uitdrukking What's in a name? maar wat serieuzer genomen...

Wat volgde was de twijfelachtige eer om kennis te mogen maken met een één-radijsje-is-een-ware-traktatiediëtiste. Zo'n magere vrouw die je bijna tot een hoogtepunt ziet komen als ze je vertelt dat zij iedere middag weer uitkijkt naar het bakje met magere yoghurt en een theelepel honing dat zij rond vieren mag nuttigen.

Vanaf het moment dat zij de deur voor me opendeed, voelde ik me ontzettend klein en nietig. Daar stond ik, met een BMI van naar schatting 38 en m'n reusachtige 1 meter 83 lange, dikke lijf, tegenover de kleine, uitgehongerde mevrouw Hels. De eerste inhoudelijke vraag die ze me stelde was: 'Hoe ben je op dit gewicht gekomen?'

'Uh, ik houd van lekker eten, en... ik weet het eigenlijk niet precies, maar ik vind het wel heel erg.'

De diëtiste reageerde: 'Laat ik even duidelijk maken hoe ik werk. Ik geef je een lijst met daarop je dagvoeding en daar dien je je gewoon aan te houden. Zo simpel is het, en als je die simpelheid naleeft, val je af.'

'Oké,' antwoordde ik, 'ik heb er zin in, maar het probleem is bij mij vaak wel dat het toch gebeurt dat ik meer eet dan dat ik me voorgenomen had. Terwijl ik dat zelf helemaal niet wil.'

'En daarom zit je nu natuurlijk ook bij mij, omdat je dat niet meer wil doen. En vanaf nu doe je dat dus ook niet meer,' zei ze met een belerende gelaatsuitdrukking op haar gezicht. 'Maar als jij echt zo twijfelt aan je eigen kunnen, dan hebben we natuurlijk wel een probleem....' In die paar zinnen gaf ze me het gevoel dat ik een klein kind was dat streng moest worden toegesproken.

'Nee, natuurlijk mevrouw Hels, maar ik ga me precies aan uw lijstje houden, hoor!' riep ik gehoorzaam uit.

Ze knikte, maar uit dat hooghartige knikje begreep ik dat zij zich niets bij mijn eet anarchie kon voorstellen en dat ik van haar geen begrip hoefde te verwachten. Ze vond me waarschijnlijk een dikke idioot zonder een greintje discipline. En die mening deelde ik absoluut met haar, maar desalniettemin... Afijn, het had weinig zin om me hier verder over op te winden. En ik kon me beter druk gaan maken om dat voedingslijstje...

De eerste weken hield ik me keurig eraan. En het volgende consult was ik maar liefst vier kilo afgevallen. Er kon zelfs een zuurpruimenlachje vanaf bij mevrouw Hels toen ze de vier kilo aan verlichting mat. Maar na dit consult ging het mis met mijn lijnpoging. En het toeval treft dat net nádat het zo goed was misgegaan, ik de diëtiste van praktijk Hels & Gewicht tegenkwam. Het vorige consult was ik natuurlijk net vier kilo afgevallen, dus op zich stond ik er welwillend tegenover om haar ergens tegen te komen. In de sportschool, of het park, bij de bloemenwinkel, of de slager. Of bij de zonnebank, de tandarts, in het bos, en zelfs in de bioscoop. Maar uitgerekend van alle plekken waar ik mevrouw Hels had kunnen en willen treffen, kwam ik haar tegen in de supermarkt.

Zij met haar boodschappenmandje met groente, fruit, het pak magere yoghurt en de honingpot. En ik met mijn volgeladen mand met producten die zeer zeker niet op het voedingslijstje stonden waar ik me van mevrouw Hels aan moest houden. Ik zag haar ongegeneerd naar mijn volle winkelmand kijken en ik wist gelukkig nog net uit te stamelen dat ik die dag erna jarig was. Dat was natuurlijk een ongelofelijk doorzichtige doch hopelijk werkende smoes. Wat zij niet weet wat mij niet deert. Ze keek me met een ongelovige blik aan, feliciteerde me en ging rustig verder met haar boodschappenronde. Ikzelf was allesbehalve rustig en als een atleet sprintte ik naar de kassa om mijn boodschappen af te rekenen. Wat aan junkfood nog niet in mijn mandje lag, maar wat ik wel per se wilde hebben, kon ik maar beter in een andere supermarkt gaan halen. Terwijl ik m'n boodschappen

---

<sup>1</sup> Het betreft een fictief verhaal.

in m'n auto laadde bedacht ik dat mijn geboortedatum loeigroot rechtsboven op mijn gegevenskaart stond die zij vorig consult op tafel had liggen.

Eventjes kreeg ik de neiging om het volgende consult te cancelen. Maar ik dacht wijselijk: nee Judith, het gaat om jouw afvalpoging en niet om haar. Zet nu door, het is voor je eigen vetverlies. En ik kan volgende keer, als ze ernaar vraagt, gewoon tegen haar zeggen dat ze me verkeerd begrepen heeft en dat ik die dag in de supermarkt bedoelde dat een goede vriend van mij, die tijdelijk geen woonruimte heeft, bij mij thuis logeert en hij zijn verjaardag vierde, of iets dergelijks... Ach, wat maakt het ook uit, ik ben dat mens toch geen uitleg verschuldigd!

Maar toen ik twee dagen voor het naderende consult op de weegschaal ging staan, merkte ik dat ik de afgelopen weken maar liefst zes kilo was aangekomen. En ik kon daarom alleen maar concluderen dat ik haar hierover toch wel enige vorm van uitleg moest gaan geven.

'Beste mevrouw Hels,

Hiermee deel ik u mede dat ik onze afspraak wil afzeggen en niet langer gebruik wens te maken van uw diensten.

Ik hoop u zo voldoende geïnformeerd te hebben.

Met vriendelijke groeten,

Judith'

'Beste Judith,

Hierbij bevestig ik de afzegging van onze afspraak. Ik hoop dat je een gezellige verjaardag hebt gehad en ik kom je vast nog vaker tegen in de supermarkt. Hierbij nog een laatste voedingstip van mij: als je over vier maanden wéér jarig bent, probeer dan ook eens aan wat gezondere traktaties te denken, zoals groentespiesjes of toastjes met filet americain en yoghurtspread.

Mevrouw Hels,

Praktijk Hels & Gewicht'