

HET EETMONSTER

Ik zit met m'n collega's gezellig op een vrijdagmiddag aan de borrel en ik kijk m'n ogen uit. Om mij heen staan de lekkerste hapjes uitgestald. Ik zie kaasblokjes, toastjes met brie en crackers met yoghurtspread. Ook zie ik bakjes met zoute stokjes, rijstchips, popcorn. En ga zo maar door: bakjes met chips, bakjes met nootjes, bakjes met Japanse mix en zelfs bakjes met chocoladenootjes. Wat een lekkers allemaal. Maar ik blijf zo veel mogelijk ervan af, want ik probeer te lijnen. Vaak doe ik dat door het volgen van diëten, maar deze keer probeer ik gewoon gezond te eten.

'Ik mag straks in het kader van mijn tussendoortje één snack nemen, maar meer ook niet,' spreek ik mezelf moedig toe.

De gesprekken om mij heen zijn druk gaande en ik kan het niet laten om mijn ogen goed de kost te geven. Het is prima dat ik niet te veel ervan mag eten, maar ik mag natuurlijk wel ernaar kijken.

Na een halfuurtje besluit ik dat het tijd is voor het middagtussendoortje.

Laat ik verstandig kiezen, neem ik me in gedachten voor en daarmee valt de helft van de bakjes gelijk af, maar er is nog meer dan genoeg keuze over.

Hm, ik heb nog bijna nooit mijn lekkere trek gestild met popcorn, zoute stokjes, Japanse mix, rijstchips, toastjes met yoghurtspread of krokante, gekruide crackertjes,' bedenk ik.

Meestal ga ik direct voor hardcore snacks, zoals chocolade, chips en bitterballen. Als het maar zoet, vet, veel of een combinatie hiervan is. Dus ik ben benieuwd hoe dit me bevalt. Ik kies voor twee toastjes met yoghurtspread, een paar zoute sticks en drie gekruide crackertjes. En iets zegt me dat ik best wat chocolade mag, alles met mate: 'Vooruit, laat ik toch ook maar een heel klein handje van die chocoladenootjes nemen, want die vind ik zo lekker.' Ik stop de chocoladenootjes in mijn mond en ik merk dat deze naar meer smaken. Ik verkeer in dubio of ik nog een handje chocoladenoten zal nemen.

'Nog een klein handje dan, dat kan geen kwaad,' hoor ik mezelf opeens zeggen. 'Nu geen gekkigheid meer. Ik ben echt klaar met snacken,' spreek ik mezelf streng toe. Op zich kan ik nog wel wat toastjes yoghurtspread en nog een paar gekruide crackertjes op. En zeer zeker de gehele bak met chocoladenoten. Maar ik kan me redelijk gemakkelijk inhouden en verstandig genoeg zijn om te weten dat mijn lekkere trek nu gestild is. Ik heb ervan genoten en daarmee is het vrijdagmiddagtussendoortje officieel beëindigd. Vervolgens stort ik me verzadigd in het gezellige geborrel.

Een kwartier later hoor ik opeens een stem vanuit het niets tegen mij zeggen: 'Het kan helemaal geen kwaad om nog een lekker handje met chocoladenoten te pakken, dat mag best.'

Wat krijgen we nou? denk ik, waar komt dat stemmetje nou vandaan? Ik kijk om me heen, maar alle collega's zijn druk aan het kletsen.

En weer hoor ik de stem zeggen: 'Neem maar lekker wat van die lekkere choconootjes, dat mag best!'

'Huh, het komt uit... mezelf,' stamel ik in mezelf en tegen mezelf. Een gedachtestroom komt op gang: dat is wel heel vreemd, want ik ben het niet. Ik wil helemaal geen chocolade meer eten. Want ik heb net met mezelf afgesproken dat ik een paar verantwoorde snacks mocht eten. En dan die paar extra handjes chocoladenootjes, iets wat ik eigenlijk niet van plan was. En ik heb bedacht dat het nu voldoende is geweest en het middagtussendoortje is afgelopen. Die afspraak heb ik met mezelf gemaakt. Daar houd ik me aan en that's it. Dus één ding is zeker: het stemmetje kan dan wel uit mij komen, maar ik ben het zeker niet!

Weer hoor ik het stemmetje met dezelfde boodschap: 'Neem maar van die lekkere choconoten, neem het maar, toe maar!'

Het stemmetje is steeds dwingend en blijft maar doorgaan tot het moment dat ik begin te twijfelen en ikzelf ook een beetje in de stem ga geloven.

Hé, maar wacht even... nu begrijp ik het. Nu snap ik wie tegen me praat, kom ik opeens tot inzicht. Het is dat verdomde eetmonster in mij! Daar ga ik dus mooi geen gehoor aan geven hè, wat denkt-ie wel? denk ik in eerste instantie. Mijn volgende gedachten worden echter wat

twijfelachtiger: maar misschien heeft mijn eetmonster ook wel gelijk en kan nog één handje chocoladenoten geen kwaad.

‘Jazeker Judith, ik heb helemaal gelijk. Geloof me, je hebt nu toch al wat dingetjes gegeten die eigenlijk niet in je dieet thuishoren. Dus dan kun je nu beter even doorgaan, anders krijg je later juist weer trek,’ zegt mijn eetmonster tegen me.

Ja, daar heeft-ie wel een punt natuurlijk. Maar aan de andere kant, ik wil het niet. Ik ben net zo goed bezig met mijn gezonde eetpatroon, bedenk ik.

‘Ja, maar echt Judith, luister nou naar mij. Bedenk hoe ontzettend lekker je chocolade vindt. Dat kun je jezelf toch niet misgunnen. Je hebt al zo vaak hele zakken met chocoladenoten weggewerkt. Iets wat zo lekker is, kan je toch geen kwaad doen?’ geeft m’n eetmonster mij lik op stuk.

Volledig in tweestrijd overkomt mij de twijfel steeds heviger: uh ja, ik weet niet hoor...

‘Kom op Judith, luister naar mij. Ik heb het beste met je voor. Kijk naar die chocolade en bedenk hoe close jullie altijd geweest zijn,’ zegt de stem.

Het ene moment twijfel ik nog, en het is juist dat ogenblik van twijfel en zwakte waarvan het eetmonster het volgende moment gretig misbruik maakt. En binnen een mum van tijd heeft-ie mijn hele doen en laten in z’n totaliteit overgenomen. Ik werp een aantal handen met chocoladenoten schrokkend naar binnen. Waar ik mee bezig ben gaat vliegensvlug aan mij voorbij, terwijl het eetmonster in mij eens uitgebreid ervoor gaat zitten.

‘Nu we die chocolade toch al hebben gegeten, is het een goed idee om ook nog wat andere hapjes te eten, want nu mag het nog. Neem maar lekker veel en dan mag je morgen weer verder met dat gematigde dieet van je,’ manipuleert de stem verder.

En zo eet ik tijdens die gezellige vrijdagmiddagborrel nog wat kaasblokjes, wat handen chips, nootjes en toastjes met brie. Het eetmonster in mij is wakker en wil ontbijten...

‘Dat ging net dus helemaal mis,’ concludeer ik als ik vanaf m’n werk het weekend tegemoet rijd.

‘Maar goed, gedane zaken nemen geen keer. Het is verder nog geen ramp. Vanaf nu ga ik me gewoon weer aan m’n gezonde voedingspatroon houden. Of... of zal ik anders vandaag verder niets meer eten, ter compensatie, dat ik m’n avondeten en laatste tussendoortje oversla. Dat kan toch best? Of wacht, ik heb een veel beter idee! Ik ga vandaag even door met eten en dan bouw ik morgen een strenge dieetdag in. Ja joh, dan eet ik morgen alleen fruit en groente!’

Maar dan realiseer ik me dat mijn voorkeur toch echt ernaar uitgaat om gewoon verder te gaan met mijn gezonde voedingspatroon.

‘Kom op meid, wel de juiste weg blijven volgen!’ spreek ik mezelf vastbesloten toe. Ik parkeer m’n auto bij het winkelcentrum en loop naar de supermarkt voor mijn wekelijkse boodschappen. In de supermarkt pak ik mijn boodschappenlijstje erbij en ga aan de slag. En dan, vanuit het niets, hoor ik weer de verduivelde stem.

‘Judith, je hebt je vandaag al volledig laten gaan. Daarom kun je daarvan beter nog even gebruikmaken, want vandaag is toch al verpest. En dan kun je morgen weer volledig verzadigd starten met je gezonde voedingspatroon.’

Nee hè, krijgen we die stem weer, denk ik vermoed. Nee, ik doe het niet.

‘Ja, maar meisje, je moet niet altijd zo streng voor jezelf zijn. Je hebt een drukke week achter de rug. Het is nu lekker vrijdagavond en je hebt het verdiend!’

Dat weet ik en ik heb ook hard gewerkt en ik heb het verdiend. Maar ik verdien ook een gezond leven. Dus vandaar dat ik het toch niet doe.

‘Judith, Judith, Judith, houd nu maar op met je gespeelde vastberadenheid. Ik ken je veel beter dan jij denkt. We weten allebei wat er komen gaat. Je vindt het veel te lekker om te weerstaan. Veel te lekker.’

Uit m’n evenwicht gebracht door deze opmerking voel ik mezelf in kracht afnemen, terwijl ik de gedachten van het eetmonster in mij steeds overheersender voel worden. Een halve minuut verzet ik geen stap, maar ben ik verzeild in een gespannen tweestrijd.

‘Volg ik het betoog van mijn eetmonster of kan ik nog voldoende ruggengraat tonen om me ertegen te verzetten?’ vraag ik aan mezelf.

Besluiteloos en op van de zenuwen sta ik in de supermarkt. Wel. Niet. Ja. Nee. Toch maar wel. Toch maar niet. Of toch wel? Nee, toch niet. Of ja. Nee, toch maar nee. Of toch ja, nee, niet...

En dan, voordat ik het doorheb, slaat de machtige stem in al zijn over(ge)wicht toe: ‘JAAA,’ buldert hij dwars door al mijn besluiteloosheid heen. ‘JAAA, ik hak de knoop voor je door en wij gaan vandaag nog alles eten. En morgen kun je je dan weer aan je gezonde voedingspatroon gaan wijden.’

Zo gezegd zo gedaan. Het eetmonster in mij wint het voor de zoveelste keer van mij en ik trek me schaamtevol terug, terwijl ik ondertussen m’n kar vul met junkfoodproducten. De daaropvolgende eetbui gaat aan mij in een roes voorbij, waarbij mijn eetmonster zich actief inzet om zo veel mogelijk junkfood naar binnen te werken en daar lekker van te genieten. Nou ja, genieten... Het gaat dit eetmonster niet om genieten. En zelf geniet ik al helemaal niet ervan. Het lekkere gaat er absoluut vanaf als je abnormaal veel junkfood binnen een paar uur naar binnen stouwt. En naderhand voel ik me, met zoveel junkfood in mijn maag, al helemaal niet lekker. Ik ervaar dan eerder een benauwd gevoel, soms zelfs een pijnlijk gevoel.

Tot twee weken hierna blijft mijn eetmonster mijn gezonde verstand overnemen, schiet mijn kilostand in volle vaart omhoog en eet ik alsof mijn leven ervan afhangt. En ergens is dat ook zo. Mijn leven hangt echt van mijn eigen eetgedrag af.