

## VROUWEN EN (DI)EETGESPREKJES

Mijn dwangmatige overeten wordt uitgelokt door tal van verschillende triggers. Het gegeven dat ik een emotie-eter ben, berust op een overduidelijke uitlokker. Als ik me verdrietig of gespannen voel, ga ik mezelf overeten. Als ik te maken heb met emoties waarvan ik niet weet wat ermee aan te moeten, ga ik mezelf overeten. En zelfs in emotionele situaties waarin veel andere mensen juist geen hap meer door hun keel kunnen krijgen, ga ik mezelf overeten.

zo zijn er ook de uitlokkers die pas na enig speurwerk door mij gevonden wilden of konden worden, zoals mijn food junk in relatie tot zijn junkfood en mijn lekkerbek. De food junk misbruikt mijn inwendige lekkerbek door hem telkens weer op diplomatieke wijze een vrijbrief te overhandigen om oneindig veel porties junkfood te kunnen eten, en dat lijkt altijd in den beginne een zalig vooruitzicht.

En dan zijn daar de uitlokkers die zoiets puurs en onschadelijks uitstralen, dat ik ze in eerste instantie finaal over het hoofd zag. Een goed voorbeeld daarvan zijn de op het eerste oog ongevaarlijke vrouwengesprekjes.

Het is naar mijn mening vrouwelijken om eindeloos te babbelen over ons gewicht. Zelf heb ik in het verleden overloos ge(vr)ouwehoerd over de meest onzinnige diëten. En lange overleggen gevoerd met nog veel meer psychologisch geleuter over wáárom mensen aankomen, vrijwel allemaal op basis van wat we gelezen hadden in tijdschriften, via via hadden gehoord of zelf hadden ervaren. Veel vriendelijke vrouwen hebben altijd in alle oprechtheid hun eet- en dieetervaringen met mij gedeeld.

Aan de diepere gesprekken heb ik veel gehad. Ik heb menigmaal diepgaande gesprekken gevoerd over eetgedrag en overgewicht met vrouwen met uiteenlopende eet- en gewichtsproblemen. Onder meer met vrouwen die BMI-technisch gezien wellicht maar iets te zwaar waren maar daar ontzettend veel last van hadden, vrouwen die graag een gezond eetpatroon voor zichzelf wilden opbouwen maar hier niet in slaagden en vrouwen die extreem veel overgewicht met zich meedroegen.

Maar zo zijn er ook de oppervlakkigere *dieet*gesprekken. Ik heb de meest gezellige *dieet*gesprekken gevoerd, veelal onder het genot van een bitterbal en een fles rosé op zonnige terrassen en in donkere kroegen. Door zulk soort gesprekken is mijn jojo verschillende malen verder in de knoop geraakt. Deze *dieet*gesprekken waren regelmatig een uitlokker voor me. Want het resultaat van zo'n gezellig doch luchtig *dieet*gesprek is vaak dat ik het besproken dieet ga proberen. Of ik heb na het gesprek het gevoel dat ik er niet alleen voor sta en dat het allemaal wel meevalt met die eetbuien van mij. Omdat zo veel vriendinnen, collega's, kennissen en burens kampen met gewichtsproblemen en last hebben van te veel snoepmomenten.

De naakte waarheid is echter dat de meeste dames waarmee ik deze luchtige gesprekken voer, het over andere hoeveelheden, frequenties en emoties hebben dan ik, als zij spreken over hun overmatige eetgedrag. Maar ik ben altijd zo intens blij om te horen dat ik niet de enige ben, dat ik mezelf Oost-Indisch doof daarvoor maak. Er is niets op tegen als mensen zichzelf een grote snoeperd noemen omdat ze dagelijks drie koekjes, tien dropjes en een handje noten tot zich nemen. Of als personen zichzelf tot emotionele eter bestempelen omdat ze tijdens een dip altijd trek krijgen in een reep pure chocolade en een groot stuk gebak. Overeten, emotie-eten, dik-zijn en eetbuien zijn in de volksmond ruime begrippen.

Terugkijkend kom ik er echter achter dat ik meestal op een geheel andere golflengte dan mijn gesprekspartners in crime zat. Deze leuke en sociale vrouwengesprekken waar ik altijd volop van heb genoten, kan ik vanaf nu beter uit de weg gaan. Voor mijn eigen bestwil. Want mijn ziekelijke *dieet*buien zijn nu eenmaal niet geschikt om in te zetten als onderwerp van gezellige social talk.

Een gezellig gesprekje tussen mijn collega's en mij:

*Ik: 'Je ziet lekker bruin. Wanneer ben je teruggekomen van vakantie?'*

*Collega 1: 'Vorige week, ik heb een heerlijke vakantie gehad. Het is daar zo mooi.'*

*Collega 2: 'En hoe was het eten daar?'*

*Collega 1: 'Verrukkelijk! Normaal eet ik op vakantie door de hitte nooit zo veel, maar nu heb ik me toch laten gaan. Wat een heerlijk eten hebben ze daar! Ik ben wel twee kilo aangekomen. En ik voel me nu zo ontzettend dik. Ik durf dus echt geen strakke truitjes meer te dragen nu ik zo'n grote pens heb, dat is toch geen gezicht!'*

Terwijl ik naar mijn eigen door gewichtige omstandigheden vrij strakke trui kijk en bedenk dat het bij mij dan waarschijnlijk al helemaal niet eruitziet omdat bij mij zo'n dertigvoud meer dan twee kilo te veel eraan zit, zeg ik: 'Dat is vervelend, maar je ziet het niet hoor. Jij bent zo slank! En twee kilo is toch eigenlijk bijna niets!'

*Collega 1: 'Dank je, maar ik heb het er heel moeilijk mee dat ik zo veel ben aangekomen. Niet dat het erg is om dik te zijn hoor. Maar ik voel me er gewoon niet lekker bij.'*

*Collega 2: 'Ja nou, kan ik me voorstellen, en twee hele kilo's vind ik behoorlijk wat!'*

*Collega 3: 'Jeetje ja, dat is wel heel erg balen zeg. Tja, ik eet me suf, maar op een of andere manier komt er bij mij niets bij. Ik snap het ook niet, eigenlijk moet ik veel dikker zijn, écht! Ik ben zo'n grote zoetekauw! Ik kan iedere dag met gemak vijf snoepjes, drie koekjes en een eierkoek wegsnoepen. Niet normaal natuurlijk, en daar voel ik me dan ook steeds weer zo schuldig over. Het is me echt een raadsel hoe het komt dat ik geen overgewicht heb. Of geen overgewicht... Ik vind mijn kont en bovenbenen echt veels te dik!'*

*Collega 2: 'Och meiden, nu we toch bezig zijn... Ik moet bekennen eetbuien te hebben. Ieder weekend eet ik op de zaterdagavond gewoon een hele zak chips in m'n eentje leeg. En ik kan het gewoon niet stoppen. Ieder weekend neem ik me voor om het niet te doen, maar iedere keer ga ik weer voor de bijl. Dat hadden jullie zeker niet van mij verwacht, hè?' Er valt een stilte en iedereen probeert zich de dunne collega voor zich te zien, met die grote zak chips. Het blijkt inderdaad lastig om daar een voorstelling van te kunnen maken.*

*Collega 1: 'In ieder geval ga ik binnenkort op dieet om die twee kilo's direct weer eraf te krijgen. Ik heb al een heel goed dieet gevonden. Iets met zakjes waar je pudding van kunt maken. Daar val je heel snel van af en het schijnt goed te werken. Dat heb ik van de schoonzus van een vriendin gehoord. Die is er wel iets van vier kilo mee afgevallen.'*

Normaal gesproken was dit mijn reactie geweest:

*'Meiden, ik ben echt zo blij met dit gesprek. Ik had nooit achter jullie gezocht dat jullie ook eetbuien en snoepaanvallen hebben! En wauw, dat dieet klinkt me als muziek in de oren. Hoe heet dat dieet met die puddingzakjes? Want dat ga ik gelijk uitproberen!'*

Maar tegenwoordig probeer ik uitlokkingen te vermijden, dus ben ik tijdens het gesprek naar de wc gevluht. Op het toilet aangekomen bedenk ik dat ik net ontsnapt ben aan een grote uitlokking. Als ik was gebleven dan was ik wederom in de verleiding gekomen om mijn eigen eetbuien te bagatelliseren. En dan had tevens een zoveelste dieetpoging het levenslicht gezien...