

*Kilocomplot*



AN BOGAERTS

# KILOCOMPLIT

*Slik geen onzin over eten en diëten*



Eet je van  
alles de  
helft,

dan  
vermager  
je naar  
't schijnt  
vanzelf.



EVA  
MOUTON



# H E T M E N U

---

## A P E R I T I E F

---

Eet gewoon 13 | Iedereen liegt 14 | Gezond verstand 17

## A M U S E

---

Dikke discriminatie 25 | Waar zijn de papperige popsterren? 30 |  
Jeans liegt nooit 32 | Rond en gezond 35 | Ideale maten 37 |  
Dik zijn is besmettelijk 39 | De schaamte voorbij 43

## V O O R G E R E C H T

---

De perfecte donut 50 | Tweehonderd eetbeslissingen 53 |  
Goed gezelschap 61 | Stress doet eten 63 | Comfort food 64 |  
Honger zit tussen je oren en ogen 66 | De gedachte is lekker  
69 | De perfecte peer 73 | Authentiek kant-en-klaar 75 |  
Gezondheidswaanzin 78 | Je bent wat je eet 81 | Sociaal eten 83 |  
Niet meer eten 85 | Competitief eten 86 | Het complot 88

## HOOFDGERECHT

---

Belgen op dieet 93 | Later als ik slank ben 97 | De basis van elk dieet 99 | Sporten, bewegen en friemelen 102 | Het jojo-effect 110 | Koolhydraten, vetten en eiwitten 113 | Zeg niet zomaar koolhydraten 116 | Zeg niet zomaar vet 122 | Zeg niet zomaar cholesterol 124 | Zeg maar eiwitten 126 | Zeg maar zout 128 | Lege kilocalorieën 129 | Alles samen in de maag 132 | Veel eiwitten, weinig koolhydraten 134 | Veel vetten, weinig koolhydraten 136 | De lightleugen 137 | Je mag niet dit, je mag niet dat 139 | Kak en speek 143 | Wie is de schuldige? 145 | Wat gezonde honderdjarigen eten 147 | Het gevaar van hypes 153 | Een app voor elke hap 157

## DESSERT

---

Slik geen onzin 162 | Koken natuurlijk 165 | Wat is nudging? 167 | Nudging in de supermarkt 169 | Nudging op restaurant 172 | Nudging op het werk 174 | Party-nudging 175 | Privé-nudging 175 | Trap versus triatlon 178 | De schuld van het systeem 180 | Afvallen is niet alles 183 | De Nieuwe Soberheid 184 | Survival of the fittest 188

## KOFFIE

---

Dankwoord 191

## BIBLIOGRAFIE

---

Waar ik de mosterd heb gehaald 199



# APERITIEF

---

Dit is geen dieetboek. Echt niet.

---

*'This book is written only for those who eat food.  
The rest of you are off the hook.'*\*

DR. ROBERT LUSTIG

---

*\* 'Dit boek richt zich tot lezers die eten.  
De rest van jullie is het noorden kwijt.'*

Elke dag voor het slapengaan een frisco. Bij voorkeur staand op één been. Wat als ik je zou vertellen dat de combinatie van ijs, chocolade en evenwichtsconcentratie een chemische reactie op gang brengt waarbij vetcellen verdwijnen als sneeuw voor de zon? Ik weet wat je zou zeggen: onzin, nonsens en flauwekul. En dat is het uiteraard ook. Tot de volgende *meltdown* voor de spiegel. Eén jeans die begint te spannen en voor je het weet sta je in de nachtwinkel bij het vriesvak te oefenen welk been het comfortabelst staat.

Toegegeven, ik net zo goed. Want wanneer het over eten en diëten gaat, zijn we op onze slechtste momenten bereid om zowat alles te geloven. Van een soepdieet over ananasinjecties tot zelfs een gin-tonickuur. Dat laatste stond onder de titel 'Gin-tonic is het beste dieet' aangekondigd in een niet nader genoemde kwaliteitskrant. We zijn dus niet alleen bereid om alles te geloven, de media zijn blijkbaar ook bereid ons allerlei onzin wijs te maken. Wat dat betreft moet ik zelf *mea culpa* slaan. Soms ga je als journalist louter af op een persbericht, de mening van één dieetgoeroe of een onderzoek dat gewoon sexy klinkt, zoals bij die gin-tonics. Een krant of een magazine heeft bovendien ook niet genoeg pagina's om heel de dieetproblematiek in kaart te brengen. Vandaar dit boek. Eindelijk alle pagina's voor mezelf. Twee jaar lang heb ik boeken en wetenschappelijke artikels uitgespit en ben ik met tal van Belgische topwetenschappers

aan tafel gaan zitten. Niet om lekker te lunchen, maar om over onze bizarre haat-liefderelatie met eten te praten. Het verrassende is dat op enkele details na de wetenschappers het in ons land grotendeels eens zijn over gezond eten en diëten. Een voor een veroordelen ze de dieethypes van de laatste 30 jaar en zijn ze niet overtuigd van zogenaamde restrictiediëten, van die diëten waar je één voedingsmiddel het koste wat het kost NIET mag eten, zoals een suikervrij of een vetvrij dieet. Bovendien voelen de wetenschappers die ik sprak een grote frustratie dat hun mening, die toch gestaafd wordt door jarenlang intensief onderzoek door henzelf en buitenlandse collega's, niét gehoord wordt, terwijl de ideeën van dieetgoeroes en bekende Vlamingen wél een enorm platform krijgen. Dit boek is dan ook een bescheiden poging om de wetenschap in dit debat een stem te geven. Die wetenschap begeeft zich vaak op de grens tussen biologie en psychologie. Want hoe komt het toch dat we drie bollen ijs naar binnen werken en daar een halfuur later enorme spijt van hebben? Dan kan die motivatie om dat ijsje te eten toch moeilijk een intelligente, weloverwogen beslissing genoemd worden. Zijn we überhaupt wel in staat om intelligente, weloverwogen beslissingen te nemen over eten? Mogen we wel vertrouwen op dat gezonde verstand om te beslissen wat wél of niet onze mond ingaat? We worden onbewust immers enorm gestuurd in wat we dagelijks eten. En dan heb ik het zeker niet alleen over de sluwe marketeers van de reclame en de supermarkt, maar net zo goed over onszelf. Het is onvoorstelbaar wat we onszelf elke dag opnieuw wijsmaken over eten. 'Ik eet nog één koekje en dan zet ik de doos weg', 'ik pak vandaag een chocomousse want ik ga straks joggen', 'ik eet gewoon een paar chipjes' of de dooddoener 'vanaf morgen ga ik er wat meer op letten'. En het ergste van al is, op de momenten dat we onszelf dat allemaal wijsmaken, zijn we ons van geen kwaad bewust. We worden op zoveel manieren gemanipuleerd in onze beslis-

singen, ook door ogenschijnlijk onbelangrijke dingen zoals de grootte van ons bord, de muziek op de achtergrond en de mensen waarmee we aan tafel zitten. Dat heeft allemaal een enorme impact op ons eetgedrag. Kortom, eten is veel méér dan louter wat we in onze mond steken. En daar volgt dan automatisch uit dat diëten ook veel méér is dan louter wat we NIET in onze mond steken. *Eat that.*

## Eet gewoon

Even op dieet gaan om een paar overvloedige kilo's te verliezen om dan daarna weer in je aloude gewoontes terug te vallen: zo simpel is het niet (helaas). In dit boek dus ook geen weekmenu's of lijstjes met goed en slecht eten. Ik geloof niet in het volgen van zulke gedetailleerde richtlijnen. Dat is goed voor enkele weken, voor de dapperen misschien enkele maanden, maar je kunt toch niet de rest van je leven uit een boekje van 30 recepten eten? Bovendien vind ik het een verschrikkelijke gedachte dat iemand gaat vertellen wat ik 's ochtends op mijn boterham mag smeren. De dag van vandaag is het al een hele opdracht om een dieet te vinden dat mijn dagelijkse boterham niet veroordeelt, ongeacht van wat erop ligt.

Maar als dit geen dieetboek is, wat is het dan wel? En belangrijker nog: waarom zouden we het lezen als we er niet minstens 10 kilogram van afvallen? Omdat we met zijn allen misschien eens moeten stilstaan en beseffen waar we mee bezig zijn. Op het gebied van eten en gezondheid moeten we toch op zijn minst doordachte beslissingen nemen voor we aan het zoveelste dieet beginnen. Informatie is het begin van alles. Een beetje 'etenswijsheid' doet je niet meteen gewicht verliezen, maar het kán er op lange termijn wel voor zorgen. Bovendien wil ik met dit boek wat druk van de ketel halen. Want wie vandaag

nog een bord pasta naar binnen durft te werken, wordt haast scheef bekeken. Daar moeten we vanaf. Het onwaarschijnlijke schuldgevoel dat aan eten kleeft, dat maakt de wereld er echt niet gezonder op. Net als het stigma dat ‘met een beetje karakter’ iedereen in een maatje 36 past. *Bullshit*. Ik schrijf dit boek niet voor wie leeft op rauwe selderstengels en detoxsapjes. De Amerikaanse arts Robert Lustig begint zijn boek *Fat Chance* met de woorden:

*‘This book is written only for those who eat food. The rest of you are off the book.’*

Vrij vertaald: Dit boek richt zich tot lezers die eten. De rest van jullie is het noorden kwijt.

Die twee zinnen omschrijven perfect tot wie ik me in dit boek richt. Mensen die graag genieten van eten. Geen eters die in een kramp schieten wanneer ze koolhydraten op het menu zien staan, die brood als staatsvijand nummer één beschouwen of die de mayonaise van hun slaatje schrapen. Maar tegelijk ook mensen die beseffen dat we niet de Amerikaanse weg op mogen gaan wat ons gewicht betreft. Die beseffen dat de verleiding om ongezond te eten nooit zo groot was. Lezers die weloverwogen beslissingen willen nemen over hun eten, maar die niet toelaten dat iemand hen opzadelt met een stemmetje in hun hoofd dat uitroept: ‘DAT MAG NIET!’

## Iedereen liegt

Ik ben zelf jarenlang op consultatie geweest bij een diëtiste. Ik had geen groot gewichtsprobleem, maar je kent dat wel: ‘er mocht wat af’. Net als zowat elke lichaamsbewuste twintiger had ook ik al wel een wandeling door de diëtenkaart onder-

nomen: van het soepdieet (jakkes) over Dukan (eieren dat ik heb gegeten!) tot Montignac (de held van de jaren negentig). Toch bleven de kilo's er nooit lang af. Toen ik op kot uiteindelijk een getal op de weegschaal zag verschijnen waar ik spontaan van begon te denken 'misschien moet ik eens een legging aantrekken', was de maat vol. Tijd voor professioneel advies. Razend interessant vond ik die afspraken, en het hielp ook echt om blijvend kilo's te verliezen. Ik ging samen met mijn vriend, die er vooral advies inwon voor zijn sportersbestaan. Het ritje in de wagen onderweg naar de diëtiste werd gebruikt om onze verhalen op elkaar af te stemmen. Die pistolets met choco: wel of niet vertellen? Onze passage bij de frituur, dat ijsje op de warme zomeravond, dat pintje te veel... Alles werd gewikt en gewogen. Sommige uitspattingen zouden we eerlijk en oprecht bekennen, anderen werden dan en daar begraven. *Never happened.*

Over weinig onderwerpen – seks en geld misschien? – wordt meer gelogen dan over wat we eten en drinken. Het is een probleem waar veel dokters en diëtisten mee te maken krijgen, en ook in wetenschappelijk onderzoek is het een gigantisch mankement. Vaak wordt bewust gelogen. Een frisco verzwijgen is natuurlijk niet zo heel moeilijk. In andere gevallen worden bepaalde snacks uit het oog verloren. Soms loopt een mens naar de koekenkast en kan hij zich dat 's avonds zelfs niet meer herinneren. Eten is in zoveel gevallen een gewoonte, een automatisme zelfs, dat we het moeilijk vinden om ons achteraf alles te herinneren wat we hebben gegeten.

Maar laten we onszelf toch vooral niets voorliegen. Wanneer we die frisco, dat pak friet of dat vierde pintje niet vertellen bij de dokter, de diëtiste of in de wetenschappelijke enquête, dan is dat meestal toch niet omdat we dat vergeten zijn. En ziedaar meteen de moeilijkste oefening in wetenschappelijk onderzoek over eten en diëten: we zijn simpelweg enorme leugenaars. We durven onszelf na een schranspartij niet eens meer te herinneren

aan de hoeveelheden die we verorberd hebben: aperitiefhapjes, soep met brood, voorgerecht (opnieuw met brood), een zwaar hoofdgerecht met een flinke lap vlees en pasta, een ferm chocoladedessert, nog een koekje bij de koffie en een pousse-café. En dan hebben we de cocktails en de wijn nog niet meegerekend. Je ziet dat vaak in van die emodieetprogramma's op televisie. Dan maken ze een tafel waarop alles staat uitgesteld wat de arme – vaak niet zo slanke – mens in kwestie die week heeft gegeten. Ik denk dat dat voor de meerderheid van ons bijzonder confronterend zou zijn. En dan is een leugentje snel verzonnen. Maar het werkt ook andersom. Mocht ik je nu vragen om de komende twee weken waarheidsgetrouw te noteren wat je aan eten naar binnen werkt, dan is die vraag alleen al genoeg om je minder te doen eten. Want wie zich volledig bewust is van wat hij eet, eet minder.

Het mag duidelijk zijn dat het als wetenschapper niet simpel is om waarheidsgetrouwe data te verzamelen over eten en diëten. Want we liegen, we vergeten en we passen ons eetgedrag aan. Bovendien is het als wetenschapper sowieso al moeilijk om zogenaamde oorzakelijke verbanden te leggen wanneer het op eten aankomt. Een voorbeeld. Als ik zou nagaan wat de levensverwachting is van mensen die elke dinsdagavond een grote cola bestellen bij McDonald's, dan is de kans vrij groot dat ik een verband vind: wie elke dinsdag een grote cola bestelt, leeft minder lang. Ligt dat dan aan die ene cola per week? Waarschijnlijk niet. Waarschijnlijk spelen er nog heel wat andere factoren mee. Want heel wat van de mensen die een grote cola bestellen, bestellen daar ook een hamburger bij, en frieten. En de kans dat iemand die zich elke dinsdagavond volledig laat gaan bij McDonald's de rest van de week wél gezond leeft op slaatjes en water, is vrij klein. Ga je dus dood van cola? Nee, natuurlijk niet. Waarmee we meteen bij een belangrijke moraal van dit boek aanbelanden: een voedingsmiddel is niet ongezonder, een voed-



selpatroon is ongezond. Een stukje chocolade is niet ongezond, elke dag twee uit de kluiten gewassen chocoladerepen zijn dat wel.

## Gezond verstand

Net omdat onderzoek naar eet- en dieetgewoontes zo complex is, ligt de kwaliteit van zulke studies heel ver uit elkaar. Daar komen nog de krachtige lobby's van de voedingsindustrie bij. Wanneer een onderzoek aan het licht brengt dat suiker goed is voor het geheugen, check dan even of er geen frisdrankproducent op het sponsorlijstje prijkt. Voor bijna elk onderzoek bestaat er trouwens een ander onderzoek dat het tegenovergestelde bewijst. Kortom, het is niet evident om het kaf van het koren te scheiden. Hoe ik dat dan heb gedaan? Mijn eigen kennis en gezond verstand gevolgd, en vooral de raad van enkele Vlaamse toponderzoekers. Zij hebben me een voor een op het hart gedrukt dat *health literacy* – degelijke, begrijpbare informatie over gezondheid – zéér en zéér belangrijk is voor de toekomst van die gezondheid. Ik hoop met dit boek mijn bescheiden bijdrage te leveren tot die kennis. Zonder een wonderdieet te promoten – ik wou dat het bestond – maar ook zonder té wetenschappelijk door te draven. Ik heb bepaalde processen in ons lichaam en onze geest dan ook bewust vereenvoudigd. Ik hoop dat de man in de straat, maar vooral de man en de vrouw in de supermarkt, op restaurant en voor de ijskast via dit boek extra gewapend is tegen de overtollige kilo's die ons vanuit verschillende hoeken tegemoet sluipen.

Hoewel er in deze publicatie veel over de wereldwijde obesitasproblematiek wordt gesproken, zowel over oorzaken, gevolgen, en mogelijke oplossingen, is dit eerst en vooral een boek voor die grote meerderheid aan mensen die geen ziekelijk overgewicht hebben, maar die constant rondlopen met het idee 'dat

er nog wel een paar kilo's zouden af mogen'. Mensen die er ook van overtuigd zijn 'dat bij mij niks helpt' en die bij het verschijnen van weer een nieuwe dieethype al hun hoop, hun geluk en hun enthousiasme daarin te ruste leggen. Om dan keer op keer bedrogen uit te komen. Die verschrikkelijke momenten, waarop je beseft dat een dieet niet heeft gewerkt en de kilo's er weer bij glippen, daar wil ik zo veel mogelijk lezers voor behoeden. Door hen de basiskennis mee te geven over hoe diëten werken, en vooral: waarom ze niét werken. En ik geef uiteraard ook mee wat dan volgens de wetenschappelijke wereld wél helpt om kilo's te verliezen. Moeilijk is het niet, confronterend des te meer.

# A M U S E

---

De perceptie van gewicht

---

*‘Size is relative.  
If everyone is fat, no one is fat.’\**

LIONEL SHRIVER

---

*\* ‘Gewicht is relatief.  
Als iedereen dik zou zijn, was niemand dik.’*

Wanneer je broer, je zus, je moeder, je vader of je beste vriend een sigaret opsteekt, dan is het geen taboe om met de ogen te rollen en suggestief te vragen: 'Zou je daar niet eens mee stoppen?' Met eten ligt dat vaak een pak gevoeliger. Op restaurant opmerken dat broerlief beter een slaatje zou nemen in plaats van de steak-friet die hij net heeft besteld, dat is onbeleefd. En kwetsend. En het zijn bovendien je zaken niet. Maar wat doe je dan wanneer iemand in je omgeving veel te veel en te ongezond eet, te weinig beweegt en daardoor moe en futloos door het leven gaat? Het is het hoofdthema van de roman *Big Brother* van Lionel Shriver. Daarin gaat hoofdpersonage Pandora haar broer Edison na vier jaar louter telefonisch contact van de luchthaven ophalen. Wat blijkt: Edison is gi-gan-tisch verdikt. Niet een paar winterkilo's die er niet meer afgeraken, maar zwaar obees. Op een tegelijk humoristische en schrijnende manier kaart het boek een veel voorkomende problematiek aan: wat doe je wanneer iemand die je heel graag ziet duidelijk alle gezonde houvast kwijt is? Moet je mensen met een gewichtsprobleem proberen te helpen? En zo ja, hoé dan? In het boek beslist hoofdpersonage Pandora samen met haar broer op een crashdieet te gaan. Maandenlang sluiten ze zich met hun tweetjes op in een appartement om er te leven op water en proteïneshakes. Hoe dat avontuur afloopt in het boek, dat moet je zelf maar ontdekken. Wat ik wel kan meegeven, is hoe het broer en zus in het échte leven is

vergaan. Want het tragische aan dit boek is dat Lionel Shriver vanuit een heel persoonlijke ervaring schrijft. Haar broer Greg was verslaafd aan eten, liet zijn maag verkleinen maar kon zelfs dan niet stoppen met overdadig eten. Op 55-jarige leeftijd stierf Greg Shriver aan hart- en ademhalingsproblemen ten gevolge van zijn gewicht. Zijn hart en longen konden dat lijf van hem niet langer trekken. Wat Lionel Shriver in het echte leven niet deed – hem verplicht op dieet zetten – probeert ze via het fictieve afslankverhaal in het boek nog enigszins recht te zetten.

Auteur Lionel Shriver heeft zelf ook een behoorlijk zieke relatie met eten. Een gevolg van wat ze met haar broer heeft zien gebeuren. Ze eet nog maar één keer per dag, meestal 's avonds. Volgens haar neem je door maar één keer per dag te eten het schuldgevoel weg dat de hele beleving van een maaltijd kan overschaduwen. Op een van de eerste pagina's van haar roman *Big Brother* haalt Shriver een hoofdpunt aan uit *The Daily Telegraph* van enkele jaren geleden: 'Eén op drie mensen zou een jaar van hun leven opofferen voor het perfecte lichaam'. Een jaar! Al schrikt Shriver zelf helemaal niet van zulke stellingen. 'Bijna niemand heeft een normale relatie met eten', zegt ze. 'Er is alleen een groot verschil tussen de sociale klassen. De lagere sociale klassen kiezen vooral voor veel en goedkoop eten, en worden daardoor dikker. De hogere sociale klassen kiezen voor kwaliteit, maar toch zijn beide groepen even obsessief met eten bezig.' En daar heeft ze absoluut een punt. De lagere sociale klasse zoekt naarstig naar goedkoop, de hogere sociale klasse naar gezond. Maar allemaal denken we bijna de hele dag door aan eten. 's Ochtends aan het ontbijt stellen we onszelf al de vraag: wat eten we vanavond? Denken we elke zeven seconden aan seks? Dan minstens elke drie aan eten.

Goedkoop en gezond zijn vandaag helaas geen synoniemen, integendeel. Toch is de wereldwijde obesitasepidemie voor een stuk net te wijten aan de groei van de welvaart in heel

wat landen. Dat klinkt tegenstrijdig, maar neem bijvoorbeeld Mexico en Argentinië. Decennialang leefde de middenstand daar van de eigen voedselproductie. Rijst, aardappelen, groenten, wat vlees van de eigen beesten. Maar met de enorme economische groei in die landen, en de *boost* in de welvaart van de middenstand, verhuisden heel wat gezinnen naar de stad. Daar konden ze proeven van de befaamde Amerikaanse ketens die zich intussen in die landen hadden gevestigd. Kortom: de eerder plotse vrijheid om te kiezen waar en wanneer maar vooral wát Mexicaanse en Argentijnse gezinnen aten, is hen niet goed bekommen. De invasie van fastfood heeft ook hen gewichtsproblemen bezorgd. Meer nog dan wij westerlingen worstelen zij met de manier waarop ze met al die vette en zoete verleidingen moeten omgaan. Want het is daar allemaal zo snel gegaan.

Enkele jaren geleden was ik voor een reportage in Puerto Rico. Het viel me in de hoofdstad San Juan meteen op hoeveel zwaarlijvige mensen er met moeite rond strompelden. In mijn hoofd had ik een romantisch beeld zitten van Latijns-Amerikaanse schone terwyl de werkelijkheid me iets totaal anders bracht. Ik sprak enkele inwoners er (voorzichtig) op aan, en die bevestigden unaniem: ‘Sinds we de friteuse hier hebben ontdekt, frituren we bijna al ons eten. Het is snel klaar en smaakt heel lekker.’ Waar ze die kunst van het frituren hadden opgepikt? Van de fastfoodketens, alom aanwezig in het pittoreske San Juan. Tropische, paradijselijke oorden voeren zelfs de top aan in de obesitasgrafieken van de Wereldgezondheidsorganisatie. Fiji, de Marshall Eilanden en Frans Polynesië in de Stille Oceaan zien het aantal mensen met overgewicht almaar stijgen. Het ‘dikste’ land ter wereld, dat zijn de Cook Eilanden. Die hebben hun naam duidelijk niet gestolen. Op die eilanden, die overspoeld worden door westerse, ongezonde import, wordt weinig gesport en bewogen en is een flesje cola goedkoper dan een flesje water. Bovendien heerst er een ‘Big is Beautiful’-cul-

	<i>percentage met overgewicht</i>
Japan	24,2
Gambia	32,5
China	34,4
Duitsland	54,8
België	56,9
Frankrijk	60,7
Argentinië	61,7
Verenigd Koninkrijk	63,4
Mexico	64,4
Verenigde Staten	67,3
Fiji	71,2
Cook Eilanden	81

*Tabel: Percentage volwassenen (18+) met overgewicht (BMI groter of gelijk aan 25) per land in 2014. Bron: World Health Organisation*



tuur. Big is zonder twijfel Beautiful, maar ziekelijk obees is dat veel minder. Overgewicht was lange tijd een probleem van de hogere inkomens. Logisch ook: alleen wie veel geld had, kon zich veel te veel en te vet eten permitteren. Recente cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie tonen echter aan dat de stijging van het aantal personen met overgewicht nu vooral een probleem is in landen met een laag of midden-laag inkomen. Vooral in de grote steden van snel groeiende economieën is er een enorme toename in kilo's, en dan vooral bij de kinderen. Geschat wordt dat in die groeielanden het aantal te dikke kinderen 30% hoger ligt dan in de ontwikkelde landen. Het schrijnende is dat heel wat landen, zoals Gambia bijvoorbeeld, tegelijk kampen met ondervoeding en overgewicht.

In de middeleeuwen was een slanke lijn een teken van ziekte en armoede. Begeerlijke vrouwen hadden een ferme poep en een set billen om u tegen te zeggen. Vooral na periodes van ziekteplagen of oorlogen was een lichaam met de nodige rondingen een echt statussymbool voor vrouwen. Maar ook voor mannen gold die redenering. In de 19<sup>de</sup> eeuw was de gegoede fabrieksbaas dik en de arme arbeider graatmager. Nu zijn er nog steeds veel (mannelijke) bazen dik, maar op de sociale ladder worden slanke mensen vandaag wel met succes geassocieerd. Sinds we geconfronteerd worden met een omgeving waarin eten altijd en overal voorhanden is, en steeds minder mensen af te rekenen hebben met ziekteplagen of oorlogen, staat een slanke lijn synoniem voor karakter, net zoals dik zijn geassocieerd wordt met 'geen karakter'. Te kort door de bocht uiteraard.

## Dikke discriminatie

Slanke mensen worden gelinkt aan succes. Niet alleen succes in hun dieet en het op peil houden van hun gewicht, maar vooral

‘succes in het leven’. Vooral voor vrouwen blijkt het gewicht heel vaak omgekeerd evenredig te zijn met de bankrekening. Wetenschappers Timothy Judge van de universiteit van Florida en Daniel Cable van de London Business School kwamen tot de ontstellende conclusie dat een dunnere vrouw in het algemeen meer verdient dan een dikkere, en dat het bij mannen net andersom blijkt te zijn. Seksisme ten top. Toets dat maar even aan de dagelijkse werkelijkheid: hoeveel mannelijke CEO’s met een deftig buikje ken je? En maak nu eens dezelfde denkoefening voor vrouwen aan de top? Inderdaad. *Thank God for Maggie De Block*.

In de Amerikaanse vakliteratuur noemt onderzoekster Rebecca Puhl de discriminatie op basis van gewicht al even serieus als die op basis van ras of huidskleur. En wat die discriminatie nog schrijnender maakt is dat lichaamsgewicht – in tegenstelling tot ras of huidskleur – wordt beschouwd als iets wat je zelf hebt veroorzaakt. Opnieuw, de ‘eigen keuze’. Die vooroordelen ondervond ook Karsten Kaltoft, een Deense kinderoppas met een gewicht van 160 kilogram. Hij werd door zijn werkgever, de Deense stad Billund, ontslagen omdat zijn zwaarlijvigheid hem zou verhinderen zijn job goed uit te voeren. Hij zou bijvoorbeeld niet diep genoeg door de knieën kunnen gaan om de veters van kinderen te strikken. De stad liet haar goed hart zien en betaalde de man een fitnessabonnement van drie maanden, helaas zonder veel resultaat. De zaak escaleerde tot aan het Europees Hof in Luxemburg. Die oordeelde eind 2014 dat obesitas officieel als een handicap kan worden beschouwd wanneer die het correct uitvoeren van een job verhindert. Een uitspraak die nogal wat stof deed opwaaien. Wettelijk gezien kunnen Europese werkgevers verplicht worden om voor zwaarlijvige mensen extra brede parkeerplaatsen te voorzien, extra grote bureaustoelen en werkomstandigheden die niet te veel flexibiliteit vergen. Letterlijk dan. Een bijzonder controversieel de-

bat, want zo lijkt het alsof de wereld berust in haar obese toekomst. Zelfs de kinderoppas uit Denemarken is niet opgezet met de uitspraak van het Europees Hof. 'Ik ben helemaal niet gehandicapt,' vindt hij, 'ik heb geen speciale behandeling nodig van mijn werkgevers.' Zouden die werkgevers trouwens niet beter inzetten op gezonde lunches en tussendoortjes? Op een gezamenlijke wandelsessie tijdens de middag? Op workshops over gezond leven in plaats van op gigantische bureaustoelen?

Een heel bekend voorbeeld van dikke discriminatie is de populaire Amerikaanse kledingketen Abercrombie & Fitch. Zij verkopen niet alleen kleren maar ook een mooi, jong en slank imago (en heel veel parfum). Getuige daarvan de werknemers, een voor een potentiële topmodellen. Het lijkt wel of ze stickers met *sixpacks* achter de kassa hebben liggen, en die elke morgen op hun mannelijke medewerkers plakken. De CEO van Abercrombie, Mike Jeffries, stuitte jaren geleden al op behoorlijk wat commentaar door te stellen dat de keten zich richt op 'dunne en mooie klanten'. Hij heeft die woorden na bakken kritiek van de iets vollere medemens nooit teruggenomen, maar beloofde twee jaar geleden wel dat Abercrombie werk zou maken van grotere maten dan large. Nu weet ik niet of je al eens in het pashokje hebt gestaan van Abercrombie & Fitch? Een broek in hun interpretatie van *large*, daar pas ik nog niet met mijn dikke teen in.

In ons land verbiedt de antidiscriminatiewetgeving de discriminatie op basis van gewicht. Conform de uitspraak van het Europees Hof kan zwaarlijvigheid sinds 2014 gecatalogeerd worden als een 'handicap'. 'Vóór 2014 ging het volgens onze medewerkers om niet meer dan vijf meldingen per jaar', aldus het Interfederaal Gelijkekansencentrum, dat in 2013 een totaal van 4595 meldingen ontving. 'In 2014 waren dat al 14 meldingen op een totaal van 4627.' Toch wil het centrum de discriminatie op basis van gewicht, ook in ons land, niet onderschatten. 'Dit is

het topje van de ijsberg. Het illustreert het taboe dat nog op zwaarlijvigheid rust: mensen die vanwege hun gewicht gediscrimineerd worden, blijven daarmee zitten omdat ze niet weten dat ze beschermd worden door de antidiscriminatiewetgeving, maar ook uit schroom. Die schroom is gelinkt aan een populair misverstand: dat overgewicht iets is wat je per definitie in de hand hebt, dat je er zelf verantwoordelijk voor bent, in tegenstelling tot andere eigenschappen uit de antidiscriminatiewetgeving, zoals huidskleur.’

Dat we ons leven – en dus ook ons lijf – volledig zélf in de hand hebben, is iets wat we met zijn allen maar al te graag willen geloven. Dat iedereen krijgt wat hem of haar toekomt en dat iedereen de macht heeft om dat te veranderen, zolang hij maar zijn best doet. Voor die manier van denken bestaat in de psychologie een speciale term: de *just world*-hypothese, of de illusie van een ‘rechtvaardige wereld’. Want willen we dat dan niet allemaal, een rechtvaardige wereld? Maar dat houdt in onze zieke geesten ook in dat we dikkere mensen zien als zielige figuren die het allemaal aan zichzelf te danken hebben. Eigen schuld, dikke dikke bult.

In Londen bestaat er zelfs een groepering die zich openlijk verzet tegen dikke mensen. De ‘*Overweight Haters Ltd*’ is een anonieme organisatie die er heilig van overtuigd is dat dikke mensen sowieso vraatzuchtige luieriken zijn. Eind 2015 – vlak voor de feestdagen nota bene – deelden enkele leden kaartjes uit in de Londense metro. Wie een kaartje kreeg, wist meteen hoe laat het was:

*‘Onze organisatie haat en veroordeelt dikke mensen. Wij verzetten ons tegen de enorme hoeveelheden voedsel die je naar binnen werkt terwijl de helft van de wereldbevolking honger lijdt. Wij veroordelen de manier waarop je staatsgeld verspilt om je eigen egoïstische goesting te vervullen. En we snappen ook niet waarom je maar niet kunt begrijpen dat je*

*beter af bent door minder te eten. Je zult slanker worden en een partner vinden die geen perverse vetliefebber is.*

*We vertikken het om een mooi dier als een varken te gebruiken om jou mee te vergelijken. Fij bent geen varken. Fij bent een dik en lelijk mens.'*

Een behoorlijk gefrustreerd groepje, die *Overweight Haters*. Het schrijvende is dat ze met hun absurde boodschap net het tegenovergestelde bereiken van wat ze zouden willen. Britse psychologen getuigden na deze acties dat dikkere mensen eerder ontmoedigd geraken door zo'n boodschap en dus meer en ongezonder gaan eten.

Als er één groep mensen bestaat die we niet meteen associëren met discriminatie dan zijn het wel de hulpverleners, de dokters en verplegend personeel die dagelijks met zwaarlijvige patiënten te maken krijgen. De enige plek waar mensen met een gewichtsprobleem op een beetje begrip kunnen rekenen, zou je denken. Maar ook daar sluimert de vetvrees binnen. Een Amerikaans onderzoek uit 2008 toonde aan dat verzorgend personeel een heel negatieve houding heeft tegenover zware patiënten. In drie Gentse ziekenhuizen werd een gelijkaardig onderzoek opgezet, en ook daar bleek er sprake van een zekere discriminatie. Al moeten we wel nuanceren: de discriminatie die in de Gentse ziekenhuizen werd vastgesteld, was veel minder hardnekkig dan die in de Amerikaanse studies. Toch opmerkelijk in dat Gentse onderzoek: verplegers die zelf een paar kilo'tjes te veel meedragen, stellen zich milder op tegenover zwaarlijvige patiënten. Een extra bijscholing over de obesitas-problematiek blijkt dan weer geen enkel effect te hebben. Wie zelf weet hoe het voelt om dik te zijn, zal dikkere medemensen in het algemeen met meer respect behandelen dan wie slank is.