

“HET MAAKTE NIET UIT DAT
HIJ VAN ME HIELD ZOALS
IK WAS, WANT IK HIELD
NIET MEER VAN MEZELF”



CHRISTA VIEL 38 KILO AF

Jarenlang deed Christa van der Linde (39) aan de lijn, zonder het gewenste resultaat. Ze was te zwaar en bleef dat. Maar sinds een paar maanden wijst haar weegschaal toch echt 38 kilo minder aan. “Ik voel me goed, ik heb eindelijk het figuur dat bij me past.”

Interviewd: Anita Bijlsma. Fotografie: Bernice van Wissen.

Kijk die dikkerd eens schransen

“Als kind was ik al stevig, niet te dik, maar in vergelijking met mijn klasgenoten wel flink. En daar werd ik mee gepest. Mijn achternaam werd al snel verbasterd tot ‘spekkie’. Het pesten beperkte zich tot de lagere school, gelukkig heb ik er geen vervelende herinneringen aan overgehouden. Wel heeft het me bewuster gemaakt van mijn uiterlijk en wat ik doe. Dat taartje op die verjaardag, dat nam ik niet. Omdat ik wist dat mensen zouden denken: moet je die dikkerd zien schransen. Ik heb er anders door leren kijken: dikke mensen zijn niet bij voorbaat slecht. Iemand kan dik zijn vanwege een ziekte of door de medicijnen, het hoeft niet per se te zijn omdat iemand te veel eet. En er kunnen jaren van strijd met die kilo’s aan vooraf zijn gegaan. Dat zie je niet aan de buitenkant.”

Hup, dertig kilo erbij

“Op mijn zeventiende had ik maat 40, dat is voor een zeventienjarige niet heel slank. Het ging mis toen ik na mijn middelbare school naar de hotelschool ging. Glaasje wijn, lekker eten, het hoort bij de opleiding, maar na een jaar paste ik mijn schooluniform niet meer en had ik maat 44. Mijn moeder stelde me toen voor de keus: óf je gaat lijnen, óf je betaalt zelf een nieuw uniform. En sindsdien ben ik altijd aan de lijn geweest. Mijn moeder overleed toen ik negentien was. Van pure emotie heb ik een flinke periode roofofbouw op mijn lichaam gepleegd. Ik stopte met de hotelschool en heb een paar maanden kei- en keihard gewerkt. Toen had ik een ‘gewoon’ figuur, maat 36/38. Een jaar later ging het mis, bij mijn eerste zwangerschap. Terwijl ik normaal en gezond at, kwam ik 28 kilo aan in plaats van vijftien zoals de meeste vrouwen. Daar gingen er wel een paar vanaf, maar met mijn tweede zwangerschap kwamen er weer dertig kilo bij. En het bleef eraan.”

Eindeloos jojo-en

“Eindeloos heb ik gejojood, in mijn kledingkast hing maat 40 tot 48. Alle mogelijke diëten heb ik geprobeerd, Weight Watchers, Sonja Bakker, crash-diëten, niks werkte. Het leek wel alsof ik dik werd van

de lucht. Natuurlijk had ik wel eens ruzie met mijn man als ik weer een vijfhonderd calorieën-dieet volgde. Dat is verre van gezond. Maar het maakte niet uit dat hij zei dat hij van me hield zoals ik was, want ik hield niet meer van mezelf. Mijn lichaam zat me geestelijk en lichamelijk in de weg. De wc schoonmaken lukte niet, ik kon niet overal bij. Als ik drie keer de trap opgelopen was, dacht ik: niet nog een keer hoor, als de wekker ging, zag ik er tegenop om uit bed te gaan. Ik had nergens energie voor.”

Geen lijdensweg

“Dit dieet is echt een laatste poging geweest. In mijn kinderklledingwinkel kwamen op dezelfde dag, afzonderlijk van elkaar, twee vrouwen langs. De een had ik zes weken niet gezien en zij was in die tijd tien kilo afgevallen. De andere klant was ook heel veel kilo’s kwijt. Zij was dik geworden van medicijnen. Beiden bleken ze af te zijn gevallen met het ‘Erica Terpstra-dieet’. Bij mijn laatste dieetpoging had ik

IK VOEL ME NU OOK BETER: ENERGIEKER, AANTREKKELIJKER, IK MAG ER ZIJN

mezelf een maand uitgehongerd en was ik twee kilo afgevallen. Na een etentje zaten er weer drie aan en daarna had ik het opgegeven. Maar na de verhalen van deze vrouwen wilde ik toch nog een poging wagen. Ik woog 106 kilo, ik wilde niet meer dik zijn.

De eerste vier dagen was ik twee kilo kwijt. ‘Allemaal vocht, mama!’, riep mijn jongste zoon. Maar het kon me niks schelen, daar gingen normaal maanden van honger aan vooraf. En nu voelde ik me niet raar, had geen honger én ik had lekker gegeten. Deze keer was het geen lijdensweg om af te vallen; ik viel af onder begeleiding van een voedingsdeskundige en daardoor kon ik niet doordraven. Dat was een heel prettig idee. José Kuijs, mijn voedingsdeskundige, heeft ook geregeld tegen me gezegd: ‘Nu is het goed.’ Zonder haar had ik het niet gered. Ze gaf complimenten over hoe ik eruit

De maat spijkerbroek die Christa nu draagt, is kleiner dan de maat die ze droeg toen ze in de brugklas zat. “Ik ben bijna twintig jaar te zwaar geweest en ben in zes maanden 38 kilo afgevallen. Zoals ik me nu voel, met mijn 68 kilo, had ik me twintig jaar geleden willen voelen. Geestelijk ben ik zo veel rijker en alleen maar omdat ik lekkerder in mijn vel zit.”

zag, vroeg altijd hoe het met me ging, die belangstelling deed me goed.”

Energieker en aantrekkelijker

“Nu weeg ik al een tijdje 68 kilo. Als ik mezelf nu een cijfer mocht geven, zou het een acht zijn. Ik ben 38 kilo afgevallen in zes maanden en ik ben heel trots op wat ik bereikt heb. Ik geef mezelf geen 10, want dat geef je jezelf niet, vind ik. Bovendien wil ik eerst een jaar op dit gewicht zien te blijven. Laatst zei mijn man terloops dat ik er nu wel beter uitzie dan toen. Dat vond ik fijn om te horen, maar ik voel me nu ook beter. Veel energieker, aantrekkelijker, ik mag er zijn. Ik had me twintig jaar geleden zo willen voelen, want als je zo lang te zwaar bent, word je ook zwaarmoedig. Die extra kilo’s zijn echt ballast die je meedraagt. En dat ben ik nu kwijt, letterlijk en figuurlijk. Van de week riep mijn man voor de grap ‘ja maar er blijft niks van je over!’ Maar ik ben blij met mijn 68 kilo. Ook mijn zoons zijn erg trots op me. Ik ben een jonge moeder: altijd jong van geest geweest en nu heb ik ook een figuur dat bij me past.” □



Het aantal Nederlanders met overgewicht blijft groeien. In 1981 was 37% van de Nederlandse mannen te zwaar. In 2009 was dat al ruim 55%, een sterke stijging dus. Voor vrouwen geldt hetzelfde: in 1981 was 30% van de vrouwen te dik tegenover 50% in 2009.

Bron: Voedingscentrum.nl.