

# De strijd tegen de kilo's!

Een onregelmatig en stressvol bestaan is niet goed voor de lijn. En schrijven over restaurants, over eten en drinken, gaat een mens helemaal niet in de koude kleren zitten. In zeventien jaar tijd bracht ik een kleine honderdduizend euro naar de horeca en kreeg er een slordige veertig kilo overgewicht voor terug. Daar moet nu echt iets aan worden gedaan.

Door Coos Versteeg

**I**k kan geen maat houden. Zet een schaal bitterballen voor mijn neus en ze gaan naar binnen alsof het popcorn is. Kaaskoekjes, chique toastjes met foie gras of tomaatjes gevuld met Hollandse garnalen, zet gerust dat plateau naast me neer en schenk er ook een leuk glas bij. Alles wat lekker is – of het nu om kibbeling, lekkerbek, gehaktballen, suddervlees, kreeft, chocolademousse of Tarte Tatin gaat – ik kan er onstuimig van genieten. Zo ook van marsepein, tiramisu, creme brûlée en chocoladetruffels. Gevulde speculaas of banketstaaf bij de koffie beperken tot één beschaafd stukje, vergeet het maar.

Tot mijn dertigste woog ik 64 kilo. Bij een lengte van 1.68 was dat keurig. Een tenger ventje, bij wie je met een beetje goede wil de ribben kon tellen. Maar toen kwamen de kooklessen in Amsterdam bij La Cuisine Française, tegenwoordig een dépendance van de beroemde Parijse opleiding Le Cordon Blue. Ik maakte er kennis met de drie basisingrediënten van de klassieke Franse keuken, te weten boter, boter en boter. Wat we op school bereidden, aten we diezelfde avond op. Wat we leerden, werden we geacht thuis uit te proberen. En uiteraard ook weer te nuttigen. In die tijd is het eigenlijk al de verkeerde kant met me opgegaan. Er volgden nog meer kooklessen, ook bij Le Cordon Blue zelf.

Van het schrijven van restaurantrecensies kwam het tot artikelen over nieuwe producten en over trends in de gastronomie. Importeurs en product-schappen leerden me kennen en nodigden me uit om truffels te zoeken in Umbrië, lamsvlees te proeven in Schotland en kazen te keuren in Cheddar. Een interview met een chocolatier hier en een ontmoeting met de eigenaar van de Flo-groep daar; altijd alles vergezeld van een fraai gedekte dis. Het leven was een groot smakelijk feest.

## Grotere maat

Hoe lang kun je jezelf voor de gek houden? Niet op een weegschaal gaan staan. Steeds een grotere maat kleding kopen, zodat je die broeksband niet voelt knellen en dat jasje weer als gegoten zit. Ed Pelger – van de bekende Haagse herenmodezaak – had er een handje van het spel mee te spelen. Met één oogopslag zag hij welke maat ik had. “Is er iets veranderd Ed?”, vroeg ik telkens weer. “Neuh, ik dacht het niet”, mompelde Ed dan. Tja, hij kende het gevecht tegen de zwemband zelf ook maar al te goed.

Maar ineens zat zelfs een XL T-shirt gespannen om de buik. Bleek een gewone spijkerbroek niet meer te passen. Bij modehuis Slot werden me stretchjans aangeraden. Nog erger was het als de smoking weer uit de kast moest. Het shirt zat gespannen. De gillette kon niet meer dicht, de broek leek elk ogenblik uit zijn naad te zullen scheuren. Ach, die smoking was toch aan vervanging toe. Maar een paar jaar later moest ik hem bij de kleermaker ook nog laten uitleggen.

De tijd was voorbij dat ik mezelf kon wijsmaken dat ik tijdelijk wat aan de zware kant was. Dat het van de zomer wel weer beter zou gaan. 's Zomers eet

je immers graag lichte kost en als het zo warm is, heb je nauwelijks behoefte aan eten. De schrik volgde altijd als je de vakantiefoto's zag. Daar stond ik wel erg onflatteus op. Was die buik nou echt zo fors, of stond ik er gewoon ongelukkig voor? Bijsnijden die foto. Ook ging mijn omgeving nu opmerkingen maken. De bon point vertederde niet meer. Mensen raakten bezorgd, mijn huisarts niet in de laatste plaats. Als ik daar voor een pijnlijke teen kwam, stuurde ze me meteen naar het ziekenhuis om mijn cholesterol te laten meten. Maar daar bleek opmerkelijk genoeg nooit iets mis mee. In tegenstelling tot het cholesterol van mijn gezonde, altijd sportende keurig slanke zwager. “Kwestie van goed kauwen”, mocht ik graag Koot & Bie citeren. “Zodat het etuh gelijkmatig in je bloed komt”.

Maar natuurlijk merkte ik verschil. Het begon tijdens een verblijf in Boedapest, waar mijn rechterknie begon op te spelen. Was dat niet die knie waar ik problemen met de meniscus had gehad? Maar vervolgens werden ook de enkels gevoeliger en minder stabiel. Bukken ging een stuk stroever. Mijn lenigheid, in de jeugd opgebouwd tijdens jarenlange karatetraining, werd gaandeweg minder. Nee, iemand op de adamsappel schoppen gaat niet meer zo makkelijk. Tijdens wandelingen op warme dagen, raakte ik kortademig en snel bezweet. Soms stond ik op uit een stoel, waarvan de leuning om mijn heupen bleven knellen terwijl ik overeind kwam.

Ik mag me gelukkig prijzen dat ik niet van bier houd en dat ik geen boter op mijn brood blief. Dat ik voornamelijk Spa drink en hooguit een fles wijn per week geniet. Dat ik op een enkele wodka-jus na al helemaal niet aan gedistilleerd doe. Anders was het waarschijnlijk allemaal nog erger geweest. Zo nu en dan ondernam ik wel eens een lankmoedige poging tot minderen, maar ja elke week een restauranttribiek schrijven, minstens één maar vaker twee zakelijke diners per week en zo nu en dan ook nog privé naar een leuke eetgelegenheden... om maar te zwijgen van de recepties, de borrels, feesten en partijen.

## Liposuctie

Lang heb ik mezelf wijsgemaakt dat de wetenschap uitkomst zou bieden. Zoals er tenslotte ook penicilline, middelen tegen malaria, bloedverdunners, de anticonceptiepil, aidsremmers en viagra zijn uitgevonden. Heus, ik zou nog meemaken dat elke vorm van overgewicht – beschavingsziekte nummer 1 – tot het verleden zou behoren. Elke dag een pilletje en het overtollige vet verdween als sneeuw voor de zon. Werd gewoon met de urine afgevoerd. Ja ja, van alles vinden ze uit, de zoveelste variant op maagzuurremmers, pijnstillers die rechtstreeks de weg naar je rug weten en smeersels die voorgoed afrekenen met zwemmerscezeem. Allemaal reuze handig, maar niet wat ik zoek.

Steeds vaker bleef ik hangen bij advertenties van schoonheidsklinieken en instituten met plastisch chirurgie. Zou zo'n liposuctie niet... Het leek me doodgrijselijk en als ik in een medisch programma de onsmakelijke beelden zag van zo'n dokter die met een pijpje

erop los ragt in je vetlagen, kreeg ik bijna een flauwte. Toch bleef het door mijn hoofd gaan; ik deed zelfs een beetje speurwerk op internet en scheurde wel eens een advertentie uit een tijdschrift. In de grappende sfeer wierp ik het zo nu en dan eens op in een willekeurig gezelschap, maar dan zat er altijd wel weer zo'n wijsneus bij die riep dat het niets zou uithalen als je niet meteen drastisch je eetgewoonten zou aanpassen. Hoezo, dan kon je het een paar jaar later toch weer opnieuw laten doen? Liever een paar dagen pijn van die ingreep, dan maanden lang lijnen met alle geestelijke kwelling erbij.

Een ballon in je maag, een maagverkleining, het passeerde in gedachten allemaal de revue. Ik had bijna dat boek van Hanneke Groenteman gekocht. En dat van Erica Terpstra erbij. Ik wilde elke Tel Sell-reclame geloven die belooft dat je dankzij deze sapcentrifuge kilo's per week afvalt, dat je er met dit speciale hemd niet alleen slanker oogt maar ook daadwerkelijk vet verbrandt en dat je met deze halogeenoven geen boter meer nodig hebt en je als vanzelf je oude gewicht terug krijgt. Als het op dit soort dingen aankomt, ben ik gewoon een slappeling. Zeker als een oude vriendin je na jaren terugziet, schamper opmerkt dat je wel wat bent gegroeid om er troostend

aan toe te voegen: ach, van een leuke vent kun je nooit genoeg hebben!

Voor het derde achtereenvolgende jaar mocht ik deze zomer constateren dat er niets, maar dan ook niets terecht was gekomen van mijn voornemen om tijdens de vakantie in Italië elke dag 20, 30, 40 of misschien zelfs wel 50 baantjes te zwemmen. Ik hou dan ook niet van zwemmen. Ik laat me even in het water zakken om af te koelen en ga dan in drie, vier ferme slagen weer richting trapje. Ik hou namelijk wel van lezen op een ligbed aan de rand van het zwembad. Liefst met een drankje en een hapje erbij.

Het was in Italië dat we een supermarkt binnenstapten waar een enorme vrachtweegschaal bij de entree stond. Ik wilde al richting delicatessen lopen om wat rauwe ham, buffelmozzarella en tonijnmayonaise te kopen, toen mijn zoon me de weg blokkeerde. Ga jij er eens op staan, klonk het meer dwingend dan vragend. Ik stribelde tegen, maar hij bleek onvermurwbaar. Toen de wijzer de honderd voorbij sloeg twijfelde ik aanvankelijk aan de juistheid van het apparaat. Maar bij mijn zoon kwam exact de correcte 66 kilo in beeld. Ik kon het eerst niet geloven: veertig kilo te zwaar? Veertig kilo? Stel je dat eens voor in blokken kaas op tafel. Laat het bad eens vol lopen met veertig liter water. Dat tors ik dus de hele dag met me mee. Twee jerrycans van elk twintig liter.

“Herman den Blijker is in drie maanden 25 kilo afgevallen”, meldde mijn vrouw me onlangs. Had ze op televisie gezien. “Hoe?”, vroeg ik quasi-geïnteresseerd. Met een personal trainer, luidde het antwoord. Vuile verrader dacht ik in stilte. Met die Den Blijker ben ik vier jaar geleden nog een paar dagen naar Italië geweest om – samen

met Marco Borsato – op het landgoed van Antinori wijnen uit te zoeken voor bij het VIP-arrangement van de Rosso-concerten in het Gelredome. Wat een levensgenieter was dat! En nu 25 kilo afvallen in drie maanden? Vast en zeker bedrog, zoals zoveel op televisie doorgestoken kaart is. Wie valt er nu 25 kilo af in drie maanden? “Misschien moet jij dat ook doen, pap”, sprak het afgetrainde lijfje van mijn jongste zoon. “Uit jezelf ga je toch niet naar de sportschool. En je kunt wel steeds grappen maken dat dit bij je werk hoort en dat een slanke eetrecensent niet geloofwaardig is, maar vandaag of morgen val je ineens dood neer!”

## Schranzen

Zoals criminele mannen voor hun vrouw en/of voor hun kind ineens een streep onder hun misdadige verleden kunnen zetten, zo heb ik me nu voorgenomen het tijdperk van onbekommerd schranzen zonder enige vorm van lichaamsbeweging achter me te laten.

We gaan het serieus aanpakken. Geen sportschool waar je komt om te zien en te worden gezien, geen social network met flatscreens en keiharde muziek, nee gewoon een serieuze – voor mijn part saai – drillmeester. Die heb ik inmiddels gevonden in Tjeerd Mouthaan van ‘Get Fit, Stay Fit’ aan de Javastraat. De komende drie maanden gaat hij twee keer in de week met me aan de slag. Dan hoeft ik daarnaast nog maar één keer per week zelfstandig te trainen.

Of het iets scheelt dat Tjeerd straks naast die fiets staat? Ja, voor mij wel. Want als hij er niet staat, wordt er niet gefietst. Dan gaat het net als bij het zwemmen in de vakantie. Zo zit ik nu eenmaal in elkaar. Sterker, zet een hometrainer bij me thuis en ik plaats er een plantentafel naast met een mooi glas wijn en wat Franse kaas. Na de feestdagen gaan we er tegenaan. En ik ga in deze krant wekelijks verslag doen van mijn strijd en mijn lijden. Dat is een soort verzorgingsmaatregel. Opdat ik me wel tien keer zal bedenken als ik er mee wil nokken. Noem het maar een vorm van bescherming tegen mijn gebrek aan doorzettingsvermogen, tegen het ontbreken van elke vorm van discipline. Want de afgang tegenover het thuisfront alleen is niet voldoende. Let wel, de eettribiek blijf ik voorlopig nog – afwisselend met collega Annerieke Simeone – doen. Dat kan straks ook makkelijk, met al die training.

