

Samen afvallen voor een gezond lichaam

Tekst & beeld: Carla Bakboord

“Als je tien kilo afvalt, is de kans groot dat je van je slaapapneu afkomt”, zei Longarts Monique Simson. Ik keek haar hoopvol aan hoewel het mij geen gemakkelijke opgave leek. In 2013 had ik namelijk op advies van KNO-arts Jim Bean een slaaptest gedaan bij Silta Sitlapersad. De diagnose was apneu; adempauzes tijdens het slapen die mij telkens uit mijn (diepe) slaap wekten. De oor-



zaak van mijn chronische vermoeidheid was mij eindelijk duidelijk. En vanaf toen moest ik met een zuurstofapparaat met masker slapen. Het werkte goed. Ik stond ‘s morgens niet meer moe op. Maar ik had er geen zin in om mijn leven lang met dit apparaat te slapen. Het heeft een poos geduurd voordat ik besloot om bij Mariska Tai-Apin, diëtist van Mens Sana, met het tien weken durende Low Carb Dieet tien kilo af te vallen. Zij adviseerde mij dit met een groep te doen. Het bleek een fantastische ervaring. Ik viel geleidelijk af. Na een poos was ik acht kilo kwijt. Mijn promotie-veld-werkonderzoek in Nederland bracht echter een onderbreking. Daar hield ik mij deels aan het dieet, maar viel wel langzaam af. Terug in Suriname besloot ik het weer op te pakken. Elly Tjon en Julia Terborg wilden ook graag afvallen en ik motiveerde hen mee te doen. Nu een paar weken later ben ik in totaal veertien kilo lichter, voel me fit en belangrijk: ik heb geen slaapapneu meer. Hoe heerlijk is het om geen overgewicht te hebben en zonder zuurstofmasker te slapen. Overgewicht brengt immers veel gezondheidsrisico’s met zich mee. De groep is heel enthousiast over dit dieet en ik laat ze zelf aan het woord.

ELLY TJON

“Ik sukkel al jaren met mijn overgewicht sinds ik ben gestopt met roken. Mijn ervaring met diëten is, sinds ik wat ouder ben, niet goed. Je ontzegt je zoveel en na een hele week zie je toch nog niks gebeuren op de weegschaal. Dat ontmoedigt. Ik werd geïnspireerd dit Low Carb Dieet te volgen door de enthousiaste verhalen van Carla. Ze vertelde me dat zij zoveel was afgevallen en het was



ook aan haar te zien. Toen ze vertelde dat ze het met een groepje vrouwen deed, was dit de doorslag. Samen doen, samen delen. Je kan van elkaar leren en elkaar ook even een duwtje in de rug geven als dat nodig is. Niet te vergeten dat competitieve aspect. Uh, als zij het kan, kan ik het ook. En alleen is maar alleen. Bovendien hebben we een groepsapp. Dat is een gemak om bijvoorbeeld recepten te delen of te vertellen welke boodschappen je het beste waar kunt halen. De eerste week was even wennen. Een kwestie van organisatie. Ervoor zorgen dat je altijd iets te eten hebt dat is toegestaan. Ook al ben je op straat. Want met *low carb* kan je niet zomaar even stoppen om een broodje te kopen als je maag begint te rammelen. Dus altijd een pakje pinda of een gekookt eitje in je handtas. Ik miste

wel brood en fruit, maar daarna was het okay. Geen hongergevoel, alleen zo af en toe zin om op iets te knabbelen. Dan pak je een kauwgummetje of een stukje kaas. Met een goede voorbereiding is de moeilijke eerste week zo achter de rug. Mijn schoondochter vindt mijn *low carb* eten lekker en zowel zoon als schoondochter eten vaak mee uit de *low carb* pot. Ze eten nu dus ook veel meer groenten. Ik val geleidelijk af en dat is okay, want mijn visceraal vet en spiermassa verbeteren ook. Ik leer veel over voeding en stofwisseling. Ben veel bewuster bezig met inkopen en eten. En ik voel me ook heel goed.”

JULIA TERBORG

“Ik ben normaal hele dagen druk. In contact met andere drukke vriendinnen was een terugkomend onderwerp van gesprek, hoe we nu eindelijk nog meer tijd voor onszelf zouden kunnen maken. En hoe belangrijk het is om in deze fase van ons leven meer balans te brengen, gezonder te eten en minder stress te hebben. Toen Carla vertelde over haar positieve ervaringen bij de diëtiste en vroeg of ik mee wilde doen in een groep, twijfelde ik even: ik was al enige tijd bezig met beter letten op mijn eten, maar had altijd weerstand tegen diëten. Zo van: diëten, niet voor mij, te veel beperkingen, dat houd ik niet vol. Tegelijkertijd was ik onder de indruk van Carla’s verhaal. Dus liet ik me over de streep halen. Toen ik Jane en Rita vroeg om mee te doen, waren die ook gelijk enthousiast. Dus we gingen het samen doen!



Ik werk al heel lang op het thema van gezondheid van vrouwen. Het zijn de vrouwen die zorgen, of ze nu kunnen of niet, of ze nu willen of niet, de samenleving verwacht dat ze de zorgtaken uitvoeren. Terwijl vrouwen zo bezig zijn om voor kinderen, partners, bejaarden, zieken en anderen te zorgen, verwaarlozen ze hun eigen gezondheid. Nog meer dan vroeger zijn zij, vanwege hun drukker leven, meer aan stress en verantwoordelijkheden blootgesteld, en ook meer aan gezondheidsrisico’s, waaronder ook steeds meer hart- en vaatziekten. Het is de hoogste tijd dat we meer op onszelf gaan letten. Vrouwen moeten elkaar hierin nog meer ondersteunen. Dus deze groep vriendinnen die elkaar ondersteunen in een *healthy lifestyle*, is voor mij de daad bij het woord voegen. En *it feels great!*

In het begin ging het best wel moeilijk. Mijn lichaam gilte om koolhydraten, en in de supermarkt is 90 procent verboden product. Maar na twee weken suikere en zetmeelontwenning, is het resultaat meer dan de moeite waard. Mijn lichaam is blij! Ik bruis van energie, slaap als een roos, ben lichter en helder in mijn hoofd. Meer dan ooit geniet ik van het heerlijke verse voedsel: verse groenten, vis, water. Het vergt wat meer organisatie, geen ‘*grab en go*’ meer, maar ook dat went. Er zijn uiteraard ook cheat momenten, maar omdat er zoveel te winnen valt, ben je ook gemotiveerd om te herstellen. Het groepsproces is leerrijk, met ups en downs, met veel plezier, lachen, en ook veel zelfspot. Dat houdt het proces luchtig. Ik denk niet dat ik het had volgehouden zonder ondersteuning en empowerment van de groep. Vooral in de eerste, moeilijke fase heb je dat echt nodig. In die tien weken zijn we uitgegroeid tot een hechte groep, we zijn creatief met eten, wisselen voedingsideetjes uit, geven elkaar peptalks, gaan samen koken en blijven letten op elkaars gezondheid.”

JANE NANHU

“Rita en ik zijn al zeker 37 jaar vriendinnen en we hebben samen menig dieet van 1000 calorieën tot en met Atkins en nog een aantal andere doorstaan. In het gevecht tegen onze molligheid hebben we ook verschillende sportactiviteiten van aerobics tot krachttraining opgepakt. Ik hoefde helemaal niet na te denken toen Julia mij vroeg om mee te doen. Ik ben met tussenpozen, ondanks allerlei diëten, nooit zo zwaar geweest. Ik had ook last van hartkloppingen en voelde me vaak heel moe. Enkels, knieën en rug lieten merken dat ze overbelast waren en van de huisarts kreeg ik de waarschuwing dat mijn ‘suiker’ op het randje was. Voldoende redenen dus om



mee te doen. Bij de eerste sessie maakte ik kennis met Carla en Elly en het klikte meteen. We stelden allemaal ons streefgewicht vast en hoeveel we wilden afvallen. Ik moet zeggen dat het voor mij heel ambitieus was; twintig kilo eraf zodat ik op 59 kg zou komen. Ik was best wel nieuwsgierig naar het verloop omdat ik moeilijk afval. We kregen informatie, instructies en een weekindeling van Mariska. Heel handig omdat ik niet hoefde te bedenken wat en hoeveel ik moest eten. Via de groepsapp moedigden we elkaar aan en deelden informatie. Helaas bleek na week 1 dat ik zeven ons was aangekomen. Best frustrerend. Hier kwam de ondersteuning van de groep heel goed tot uiting. Ook op andere weegmomenten was ik soms wel anderhalf kilo dan weer niets afgevallen of nog een andere keer weer zes ons aangekomen. Ik maakte me niet druk want ik voel me lichter. Ik kan weer kleren aan die me al heel lang niet meer pasten omdat het maatlint een afname in centimeters laat zien. Ook van mijn gezin en zus heb ik alle ondersteuning gehad. Als ik niet zelf kan koken wordt er voor mij gekookt en heel vaak wordt ook gewoon meegegeten omdat het lekker is.



Inmiddels ben ik zeker zes kilo afgevallen, heb ik geen hartkloppingen meer en voel ik me redelijk goed. Door de informatie die Mariska ons heeft gegeven, is goed doorgedrongen hoe belangrijk een gezonde levensstijl is. De uitdaging voor mij is nog om regelmatig sporten in te bouwen. Ik heb de overtuiging en de wil om deze levensstijl verder te blijven ontwikkelen.”

RITA GRAUW

“Mollig geboren heb ik altijd de uitstraling gehad van een ‘gewichtige’ tiener. Maar de laatste twintig jaar meer van een persoon die lijdt aan obesitas. Ik kan mezelf dan ook met een gerust hart een ervaringsdeskundige noemen als het om het volgen van diëten gaat. Ik heb ze allemaal op verschillende momenten gevolgd, met en zonder succes. Het besef om te diëten en gezonder te leven heb ik gelukkig altijd al gehad. Maar de motivatie om een gezondere leefstijl te hanteren is nog nooit zo groot geweest als nu. Als je kinderen je vragen om gezond te worden, je bloeddruk en suiker onder controle te houden, omdat ze bang zijn dat er iets met hun moeder kan gebeuren, dan ben je het aan hun en in het bijzonder aan jezelf verplicht. Omdat mijn gewicht niet snel genoeg afneemt, zit ik nog in de eerste fase van dit dieet. Koolhydraten zoals brood en crackers zijn niet of nauwelijks toegestaan. Ik verlang daar nog wel naar. Maar het is nu wel lekker gezond eten en bijzonder gevarieerd. Ik ga weer regelmatig naar de zondagse markt om verse groenten te kopen. Om het te variëren gebruik ik groentesoorten zoals poe, soekwa en sopropo die onder andere omstandigheden niet door mijn keel gingen. Nu gebruik ik ze vooral als rauwkost of gegrild. Het resultaat is dat ik me super lekker voel en veel meer energie heb om zaken die ik

liet liggen, waaronder meer bewegen, op te pakken. Ik heb wel het gevoel dat de kilo’s vet sneller eraf mogen, zoals bij televisieprogramma’s als *Biggest Losers*. Mijn lieve echtgenoot haalt mij dan uit mijn droom en zegt dan nuchter; ‘Dit is geen tv-programma, dit is *reality*. Er is



hardnekkig vet waarin je duurzaam hebt geïnvesteerd, veel gegeten, dus nu moet je duurzaam investeren om het eraf te krijgen.’ De begeleiding van de diëtiste is bijzonder goed en deskundig. Zij geeft heel veel en uitgebreide informatie. Zoals de gevolgen van te veel zoet. Ik ben nu kritisch in het kopen van alle levensmiddelen. Ik wil een gezonde leefstijl hebben. Maar de motivatie om te diëten, de wil om te bewegen, de wil om een *healthy lifestyle* te ontwikkelen is vooral te danken aan het groepsproces van ons dieetclubje. Het is fijn om het in deze setting te ervaren. Ik zal dit zeker koesteren.”

MARISKA TAI APIN, DIËTIST

“Praktijk Mens Sana bestaat uit Fysiotherapie en Voeding & Dieetadvisering. Het nieuwste dieet dat door ons aangeboden wordt, is het Low Carb Dieet. Dit dieet wordt over de gehele wereld gebruikt en is nu zelfs een ‘hype’. Wij hebben er een *Mens Sana Sranang* ‘draai’ aan gegeven. Een supereffectief dieet dat moeilijker klinkt dan het is. De cliënt is veel bewuster bezig met het eten, eet geen suiker meer, beperkt zout en beperkt de vetten. Je leert beter plannen, eet regelmatig en wordt inventiever in de keuken. Dit dieet haalt je van je *craving* af. In Suriname zeggen we ‘je komt van je *griedie* af’. Het is opgedeeld in fasen waarbij je telkens iets meer koolhydraten mag eten. Uiteindelijk word je aangeleerd hoe je je gewicht stabiel kunt houden. Het gaat om onze gezondheid en het voorkomen van ziekte. En natuurlijk lekker in je vel zitten, zelfverzekerder worden, mobiel zijn, de trap weer op kunnen, beter ademhalen. Zelfs beter kunnen zien hoorde ik een bril draagster die reeds dertien kilo is afgevallen, gisteren zeggen. Dus voldoende motivatie om nu te STARTEN!’.-.

De rubriek ‘Genderoptiek’ is één van de middelen van het Women's Rights Centre om gendergelijkheid en gendergelijkwaardigheid te bevorderen, vrouwenrechten te bepleiten en alle vormen van geweld tegen vrouwen uit te bannen. Deze pagina komt tot stand onder auspiciën van het Women's Rights Centre (WRC).

Redactie en samenstelling:
Carla Bakboord MSc. en Drs. Henna Guicherit
wrccsur@hotmail.com

Vormgeving: Othniël Moertamat