

Waarom 95% van de mensen
niks heeft aan diëten en...

VER- DIKKE!

wat wél weegt
op overgewicht

HELEEN BECUWE



INHOUD

INTRO 7

WORDEN WE ALLEMAAL DIK? 13

Fatshaming en bodypositivity	15
De zware cijfers	18
Ziektes door overgewicht	22
Ingrijpende interventies	24

HET ZIT IN MIJN GENEN 29

Hack je genen	34
---------------------	----

VEEL MEER DAN GENEN 41

In de baarmoeder	43
Het catch-up fenotype	44
Zwangerschapskilo's	46
Een gezonde zwangerschap	49

DE KINDERTIJD 53

Trauma	56
Verteer je kindertijd	58

HET MODERNE LEVEN 63

Voeding	66
Beweging	101
De kleur van je vet	106
Verskillende lichaamsvormen	110
Slaap	119
Stress	123
Toxines	129
De menopauze	144
De schildklier	147
Ontsteking: een smeulend kampvuur	151
Een mottig microbioom	157
De vervelende verslaving	162
Jouw context	169

HET BASISPLAN 173

OUTRO 181

DANKWOORD 187

Intro

Ik had net mijn hele verhaal gedaan aan de gastro-enteroloog. Ik vertelde hem hoe ik het afgelopen jaar steeds minder was gaan eten door buikpijn, misselijkheid, warmteopwellingen en jeuk na elke maaltijd. Toch was ik bijna 10 kilo aangekomen. Ik was nog nooit zo zwaar geweest. Ik begreep er niets van en wilde uitleg.

De arts keek me aan, zuchtte even en zei: 'Als jij 10 kilo bent aangekomen, is daar een verklaring voor.' Hij hief zijn handen op en keek me recht in de ogen. Zijn linkerhand ging omhoog. 'Calorieën erin.' Zijn rechterhand liet hij zakken. 'Calorieën eruit.' Hij vervolgde: 'Je hebt gewoon te veel calorieën binnengekregen. Eet minder en dat gewicht zal wel weer verdwijnen.'

Ik stoof recht en wilde de ruimte verlaten. Mijn moeder, die de hele tijd naast me zat, greep mijn arm en duwde me terug in de stoel. Haar plotse reactie liet me schrikken. Ik keek haar aan. Ze rechtte haar rug en zei: 'Meneer, u heeft niet naar mijn dochter geluisterd. U begrijpt het niet, dus u had beter uw mond kunnen houden.'

Ze keek naar me, knikte, en ik wist dat ik nu wel kon opstaan om de kamer te verlaten. Samen met mijn moeder, die ik nog altijd dankbaar ben dat ze het toen voor me opnam, verliet ik de ruimte. Mijn zoektocht ging verder, want ik had nog altijd geen verklaring voor mijn klachten en de overtollige kilo's.

In mijn praktijk zie ik regelmatig mensen die worstelen met hun gewicht. Bijna allemaal krijgen ze op een bepaald moment te horen dat het hun eigen schuld is, dat ze minder moeten eten, calorieën moeten tellen, of meer moeten bewegen. Maar dit boek wil ik niet als weer een zoveelste dieetboek op de markt brengen.

Van diëten die naar één persoon zijn vernoemd, gaan mijn haren trouwens rechtstaan. Dan wordt het gepresenteerd alsof dat het enige dieet is dat werkt voor iedereen die langskomt. Daar heb ik moeite mee, want een one-size-fits-all dieet bestaat niet. Er zijn verschillende factoren die tot overgewicht leiden en die het afvallen bemoeilijken. Veel mensen weten inmiddels dat de schildklier een rol kan spelen bij gewichtsproblemen, maar over het catch-up fenotype, de rol van de energiecentrales, de ophoping van gifstoffen en het microbioom weten we vaak veel minder.

Met dit boek wil ik je een andere kijk en alternatieve opties bieden. Dit is geen dieetboek – die zijn er al genoeg. Ik probeer overgewicht zo breed en diepgaand mogelijk te benaderen, gebaseerd op mijn kennis als orthomoleculair voedingsdeskundige en kPNI-therapeut (kPNI staat voor klinische psycho-neuro-immunologie). Bovenal schrijf ik dit boek vanuit mijn passie om kennis te delen en een grotere groep mensen inzicht te geven in overgewicht. Als je écht begrijpt hoe het werkt, wordt het makkelijker om de juiste stappen te zetten naar een gezond gewicht.

Jammer genoeg kampt een steeds grotere groep mensen wereldwijd, en ook in België, met overgewicht en zelfs obesitas. Dit boek is bedoeld voor iedereen die overgewicht heeft, maar ook voor degenen die overgewicht en gewicht beter willen begrijpen. Het draait om gewicht, maar vooral om overgewicht.

Het paradoxale aan dit boek is dat ik in mijn praktijk heel duidelijk maak dat ik niet op gewicht wil focussen. Als je me alleen benadert om af te vallen, zal ik niet met je aan de slag gaan. Ik pak overgewicht aan door de gezondheid te ondersteunen, niet door 'afvallen' als zelfstandig doel na te streven. Gewichtsproblemen zijn namelijk vaak een symptoom van andere gezondheidsproblemen.

Desondanks vind ik de aanpak van overgewicht heel belangrijk, en dat zul je door het hele boek heen terugzien. Er zijn zoveel factoren die bijdragen aan het ontstaan van overgewicht en aan het onvermogen om af te vallen. Dit boek is voor iedereen met overgewicht, maar ook voor diegenen die zich in de sluimerzone tussen een gezond gewicht en overgewicht bevinden. Daarnaast is het voor iedereen met een gezond gewicht die dat wil behouden.

Niet alleen mijn eigen ervaringen met gewicht, maar ook de vele verhalen van mensen in mijn praktijk hebben me geïnspireerd om dit boek te schrijven. Mijn eerste boek, *Hoe je lichaam jou vertelt wat je nodig hebt*, verscheen in januari 2024. In maart 2024 kreeg ik op de fiets alweer inspiratie voor een nieuw boek, namelijk dit boek. Die inspiratie werd aangewakkerd door een mailtje dat ik ontving naar aanleiding van mijn eerste boek.

‘Ik wilde je dit bericht al langer schrijven, maar nu lijkt het juiste moment. Toen ik weken geleden je boek begon te lezen en bij het gedeelte ‘een middel om je doel te bereiken’ kwam, las ik dat gezondheid op zich geen doel kan zijn. Dat raakte me diep. Ik voelde veel emoties, veel verdriet. Sinds ik anderhalf jaar geleden mijn diagnose kreeg, was mijn levensdoel: gezond worden. Natuurlijk heb ik ook andere doelen, zoals zorgen voor mijn gezin en ervoor zorgen dat het goed gaat met mijn kinderen en de mensen om me heen. Vandaag heb ik besloten dat gezond zijn en blijven mijn middel is om mijn doel te bereiken! Dank je, Heleen, voor dit inzicht. Ik wilde dit graag met je delen, zodat je weet wat voor impact je boek op mensen kan hebben.’

Als auteur ben je je niet altijd bewust van de reikwijdte van wat je met de wereld deelt. Daarom waardeer ik het enorm wanneer mensen delen wat de impact van mijn werk is. Het motiveert me om nog meer gezondheidskennis met een breder publiek te delen. Dat doe ik ook via mijn gratis podcast *Gebeten Door Eten*. De aflevering ‘Help, ik val niet af’ is een van de meest beluisterde afleveringen. Gewicht en overgewicht zijn thema’s die veel mensen bezighouden.

Met dit boek hoop ik je veel inzichten en praktische tips te geven. Begin eraan met een open geest en de bereidheid om te leren en je levensstijl aan te passen. Je zult ongetwijfeld stukken tegenkomen die je eerder hebt gehoord, of waar je misschien al tijdelijk iets mee hebt gedaan. Misschien lees je ook iets wat je nog nooit is verteld, maar dat wel de sleutel kan zijn in jouw gewichtstraject. Laat je niet afschrikken door de hoeveelheid informatie. Kijk wat voor jou op dit moment relevant is en zet een eerste stap. Daarna volgt de volgende stap vanzelf.

Er is nooit één oorzaak van overgewicht, en er is ook nooit één enkele oplossing. Bij 95 procent van de mensen met overgewicht blijkt diëten trouwens niet effectief. Er is veel meer wat speelt bij overgewicht. Ik wil je daarom meenemen in een breder, complementair verhaal. Als jij een gezond gewicht wilt bereiken, zijn er verschillende factoren en acties die van belang zijn. Er bestaat geen wonderpil of eenvoudige actie die de overtollige kilo’s zal laten verdwijnen. Het is een puzzel die voor elke persoon opnieuw en op maat gelegd moet worden. In dit boek ontdek je wat daadwerkelijk invloed heeft op overgewicht.

Zie dit boek als een buffet vol mogelijke acties die je kunt ondernemen. Wat leg jij op je bord als je het buffet ziet? Wat verteert je goed? Wat zou je graag eens willen proeven? Ik hoop dat dit boek je meer duidelijkheid geeft over welke combinatie van factoren bij jou een rol speelt in relatie tot gewicht en gezondheid. Geniet van dit kennisbuffet en vul je bord volgens jouw smaak. Veel leesplezier!

**Worden
we allemaal
dik?**

FATSHAMING EN BODYPOSITIVITY

Fatshaming (ook wel fatshamen genoemd) is het bespotten of bekritisieren van iemand door opmerkingen te maken over diens overgewicht. Het gevolg kan zijn dat zij zich schamen voor hun gewicht, uiterlijk en/of eetgewoonten. Een uitspraak die me altijd is bijgebleven, is iemand die zei: 'Zeg maar gewoon dat ik dik ben. Dik is een beschrijving van hoe ik eruitzie. Het is pas wanneer jij er een oordeel aan koppelt dat je aan fatshaming doet.'

We zijn vaak bang om uit te spreken dat iemand dik is. Toch klopt het: in Van Dale staat dat 'dik' verwijst naar mensen van aanzienlijke omvang. Er staat niet dat dit lelijk, stom of slecht is. Het is dus wat jij ervan maakt.

De tegenbeweging van fatshaming zag ik enkele jaren geleden duidelijk op sociale media. Vrouwen met overgewicht deelden foto's in korte shirts en broekjes, begeleid door teksten waarin ze hun dik-zijn omarmden. Een prachtige evolutie, want inderdaad, 'iedereen is oké'. We hoeven niet allemaal het lichaam te hebben van een (te) slank model dat we vaak zien. Deze sociaal-culturele beweging wordt bodypositivity genoemd en streeft naar acceptatie en waardering van alle lichaamstypes. Ongeacht je vorm, huidskleur, grootte, geslacht, leeftijd of fysieke beperking: iedereen is oké. Deze beweging moedigt mensen aan om een liefdevolle relatie met hun lichaam op te bouwen.

Overgewicht vraagt om een oordeelvrije blik, maar ook om erkenning van de impact op onze gezondheid, zonder de ogen ervoor te sluiten.