

'Snel en veel afvallen geeft echt een kick'

In de rubriek Stadsgenoot vertellen Amstelveners en Ouderkerkers over hun dagelijkse bezigheden. Deze week Karin ten Kroode (44). Ze kampte jarenlang met overgewicht maar wist uiteindelijk 24 kilo te verliezen met behulp van het Cambridge dieet.



Karin ten Kroode: „Overgewicht is echt een verborgen leed, veel dikke mensen zijn ongelukkig”

Fotoburg Luuk Goseweir

„Mijn hele leven ben ik al stevig geweest. In mijn jeugd had ik daar niet veel problemen mee en had het redelijk onder controle. Later vond ik het steeds minder prettig om overgewicht te hebben. Mentaal was het zwaar, je bent de hele dag bezig met eten en de kilo's.”

„De problemen begonnen pas echt in 1999, door lichamelijke klachten mocht ik van de dokter bijna niet meer bewegen. In een korte tijd kwam er tien kilo aan. De jaren erna kwam er heel geleidelijk steeds weer een kilo bij. Na een paar jaar was ik het zat. Er komen in mijn familie veel hartkwalen voor en ik had een hoog cholesterolgehalte. Er moest echt iets gebeuren voordat het verkeerd ging.”

„Ik probeerde veel diëten, maar niets werkte. De eerste driewekenging het altijd goed, maar daarna was er weer een terugval. Ik werd na elk dieet steeds dikker, het beruchte jojo-effect. Een kennis vertelde mij over het Cambridge-dieet, ontwikkeld door een Engelse wetenschapper. In het begin was ik heel sceptisch, ik dacht dat het gewoon het zoveelste dieet was dat toch niet werkte. Na een kijkje op de site werd mijn interesse gewekt en heb ik een consultatie, je begeleider in je dieet, gebeld. Ik zei tegen haar: ik wil vandaag nog langskomen en morgen al beginnen. Ik had in mijn hoofd de knop omgedraaid, nu zou het me lukken.”

„Het lukte me ook, in de eerste week viel ik 3,5 kilo af en na twee weken al 5,5 kilo. Tijdens het dieet heb ik weinig hongergevoel gehad, alleen de eerste

drie dagen waren best moeilijk. Het dieet is gebaseerd op het idee weinig koolhydraten en vetten te eten. De koolhydraatreserves in je lichaam worden uitgeput. Hierdoor schakelt je lichaam over op de verbranding van vetten. Op een dag moet je drie maaltijden eten, niet meer en niet minder. Als je er minder eet krijg je te weinig vitamines en mineralen binnen en eet je er meer dan gaat de verbranding minder snel. Naast het dieet is het niet toegestaan iets anders eten, zelfs geen appel, ook dit vertraagt namelijk het proces van vetverbranding. Het is wel verplicht veel water te drinken”

„Al na een paar weken kreeg ik complimentjes van mensen in mijn omgeving, iedereen zag dat er nu wel iets veranderde. Diëten is soms best eenzaam, je doet het toch alleen. Die



complimentjes werken stimulerend en motiverend. Ook de wekelijkse gang naar de weegschaal helpt, het geeft een kick om te zien dat er weer veel kilo's af zijn. Ook de consultant waar je elke week langsgaat, helpt en coacht je. Bij je consultant koop je ook je maaltijden, deze zijn niet in de winkel verkrijgbaar. Het dieet werkt juist omdat een consu-

lent het proces van afvallen in de gaten houdt. Het is niet de bedoeling dat mensen zelf gaan experimenteren.”

„Na 16 weken was er 24 kilo af en ben ik gestopt. Om het jojo-effect te voorkomen maak je samen met je consultant een afbouwprogramma. Dit helpt je op gewicht te blijven en weer aan normaal voedsel te wennen, want tijdens het dieet eet je alleenspecialerepen, shakes en soepen. Ik was zo blij en gelukkig dat ik weer een normaal gewicht had, dat ik iets wou doen voor andere mensen met overgewicht. Overgewicht is echt een verborgen leed, veel dikke mensen zijn ongelukkig. Zo kwam ik op het idee zelf consultatie te worden van het Cambridge dieet. Niet iedereen mag consultante worden, een voorwaarde is dat je zelf het dieet hebt gevolgd. Consultanten weten dus waar ze over

praten, dat maakt het dieet heel laagdrempelig.”

„Zelf woon ik al 40 jaar in Amstelveen. Tijdens mijn studie heb ik twee jaar in Amsterdam gewoond, maar ben snel weer terug gegaan. Amsterdam is veel te druk en onpersoonlijk. Amstelveen is veel sociaal dan een grote stad. Het is eigenlijk een dorp in een stad. Dat leefklimaat past heel goed bij mij. Ik heb hier alles bij de hand en ken veel mensen. Ik woon hier al zo lang, dat als ik de deur uit ga ik bijna altijd wel een bekende tegenkom. In Amstelveen voel ik mij gewoon heel prettig en woon hier met veel plezier. Wij, mijn man en ik, wonen zelfs zo graag in Amstelveen dat wij besloten hebben hier nooit meer weg te gaan. Hier worden wij oud.”

Eva Heijmans