

Sylvia Tara

Waarom  
de een **wel**  
dik wordt  
en de  
ander *niet*

De wetenschap  
achter vet

# INHOUD

Proloog

Skinny jeans 9

Inleiding

Onze voortschrijdende inzichten over vet 17

Hoofdstuk 1

De basis: vet doet meer dan je denkt 27

Hoofdstuk 2

Vet kan communiceren 49

Hoofdstuk 3

Zonder vet kun je niet leven 77

Hoofdstuk 4

Wanneer goed vet slecht wordt 101

Hoofdstuk 5

Hoe vet maar geen afscheid van je wil nemen 121

Hoofdstuk 6

Bacteriën en virussen – microscopisch klein met een groot effect 143

Hoofdstuk 7

Het is de schuld van mijn ouders – de rol van genen bij  
obesitas 177

Hoofdstuk 8

Ik ben een vrouw, ik ben nu eenmaal dik 193

Hoofdstuk 9

Vet kan luisteren 213

Hoofdstuk 10

Vetbeperking: hoe doe je het? 235

Hoofdstuk 11

Geestelijke controle over vet 255

Hoofdstuk 12

De toekomst van vet 271

Dankwoord 279

Bibliografie en referenties 281

Register 305

## Proloog

### **SKINNY JEANS**

Het was vrijdag, een winderige herfstavond in San Diego. Ik was bezig te promoveren in biochemie en na een week vol onderzoeken en lessen ging ik met vriendinnen uit eten. Al sinds de basisschool was ik geïnteresseerd in biologie, vooral in wat er mis kan gaan in het lichaam en op welke inventieve manieren we deze aandoeningen behandelen. Ik vond het fascinerend dat minuscule moleculen invloed kunnen uitoefenen op onze gezondheid, onze gedachten en onze levenskwaliteit.

Hoewel ik ervan genoot zo veel te leren over de werking van ons lichaam, was ik ook continu met iets anders bezig: mijn gewicht. Naast werken aan mijn carrière mat ik mijn succes af aan hoe goed ik erin was om slank te blijven. Het was nooit gemakkelijk voor mij om mijn gewicht onder controle te houden en ik lette goed op wat ik at. Deze dag had ik, net als altijd, vanaf de ochtend calorieën geteld. Ik at een zeer evenwichtige combinatie van granen, eiwitten en groenten. Ik at nooit eens iets lekkers: geen suiker, geen snacks en geen alcohol. Ik ging veertig minuten lang hardlopen en trainde met gewichten. Na dit maan-

denlang ijverig te hebben volgehouden, wist ik dat ik fitter was dan ooit tevoren.

Toen ik met mijn vriendinnen uit eten ging, bleef ik op mijn gewicht letten: ik bestelde een kleine salade en water. Zoals zo veel dagen daarvoor bereidde ik me erop voor om hongerig naar bed te gaan. Hongerig naar bed gaan was mijn geheim om bij mijn lengte van 1 m 60 een gewicht van minder dan 55 kg te behouden en in skinny jeans te passen. Als ik dit gewicht maar kon behouden, zou ik de controle over mijn leven behouden. Dan zou ik er net zo uitzien als andere studenten, zou ik mee uit gevraagd worden en zou ik met vertrouwen mijn toekomst tegemoetzien.

Maar in plaats van mij trots te voelen over wat ik die avond op eetgebied had bereikt, gebeurde er iets dat de manier waarop ik tegen mijn lichaam aankeek, voor altijd zou veranderen. Iets belangrijks, dat voor mij bevestigde dat ik niet 'normaal' was.

Wat gebeurde er? Mijn vriendin bestelde een biertje en een burrito en at deze helemaal op. Ja, die schijnbaar onbelangrijke gebeurtenis veranderde alles voor mij.

Lindsey was 1 m 50 en woog ongeveer 43 kilo. Ze ging nooit naar de sportschool. Ze dronk koffie latte met veel suiker en at fastfood. Net als ik werkte ze de hele dag in het lab en zat ze 's avonds achter de computer. En toch bleek dit iele vrouwtje in staat om een enorme steak burrito met bonen, rijst, zure room, guacamole en cheddarkaas in een tortilla weg te werken en dan nog een biertje te drinken of dat de normaalste zaak van de wereld was. Ze voelde zich achteraf niet schuldig, maakte zich geen zorgen over haar gewicht, maakte geen opmerkingen dat ze zich misselijk voelde na het eten of dat ze de volgende dag weer moest gaan hardlopen om deze maaltijd er weer af te krijgen. Niets van dit alles. Het was voor haar gewoon heel normaal om om 8 uur 's avonds een diner van

800 calorieën weg te werken. En ze had nog een kleinere maat jeans dan ik!

Hoe was dat mogelijk? Ik had altijd honger, spierpijn en was gedisciplineerd bezig om slank te blijven. Als ik maar één keer over de schreef ging, sloeg de weegschaal direct uit. En hier was dit iele vrouwtje dat drie keer zo veel at als ik per maaltijd zelfs maar zou durven eten. Ik had het gevoel dat de natuur me in mijn gezicht uitlachte: 'Kijk hoe oneerlijk ik soms ben en hoe weinig je eraan kunt doen.'

Dit was een van de momenten in mijn leven waarop ik besepte dat we *niet* allemaal hetzelfde waren, in ieder geval niet wanneer het aankomt op vet. Net als sommige mensen langer zijn, of meer zweten, of meer haar hebben, zijn er ook mensen die gewoonweg meer vet produceren dan andere mensen. En toevallig was ik een van die mensen. Hoewel ik dit besef pas kreeg tijdens het burrito-incident, vermoedde ik eigenlijk al langer dat er iets vreemds aan de hand was.

Als kind had ik altijd al wat extra buikvet. Ik besepte pas dat het extra was toen ik negen was en in de zomer tijdens een zwembadfeestje mijn vriendinnen in bikini zag. Ik zag dat ze allemaal een platte buik hadden en dat hun ribben duidelijk zichtbaar waren vergeleken met mijn zachtere middel. Ik stond er destijds niet al te veel bij stil. Maar toen de puberteit aanbrak, begon ik meer aan te komen. Niet alleen kreeg ik rondingen en een gladde huid, maar ook extra vet.

Toen ik twaalf was, ging ik bewust voor het eerst lijnen en verloor 4,5 kilo. Terwijl mijn vriendinnen de hele zomer ijs zaten te eten, verdiepte ik mij in voeding en onderwierp ik mij aan een welhaast militaire discipline om mij dagelijks tot 1000 calorieën te beperken. Ik woog mezelf ijverig en begon 450 gram per week af te vallen. Ik voelde mij prima tot eind augustus.

Aan het einde van de zomer had ik mijn streefgewicht bijna bereikt en vond ik dat ik wel een keer mocht zondigen. Ik accepteerde de helft van een stuk drop van mijn vriendin, die de rest van de zak leegat. Toen ik voor mijn wekelijkse weegsessie op de weegschaal ging staan, was ik niet alleen niet afgevallen, maar zelfs bijna een kilo aangekomen. Dat was op zijn zachtst gezegd demoraliserend. Hoe kon een half stuk drop zo veel schade aanrichten? Hoe kon het dat mijn vriendinnen alles aten wat ze wilden en ik over elke calorie moest nadenken als ik er wilde uitzien als zij? Ik bleef letten op wat ik at, maar viel die zomer niet meer dan 3,5 kilo af.

Op de middelbare school schommelde mijn gewicht als een jojo heen en weer. Nu eens had ik mijn ideale gewicht bereikt en dan weer was ik plotseling weer 4 kilo te zwaar. Gemakkelijk was het nooit. En toen ik nieuwe vriendinnen kreeg, vertrouwden ze me toe dat ze soortgelijke problemen hadden met hun gewicht. Hun ogen stonden vol tranen als ze het over hun gevecht met hun gewicht hadden. Er werd zo veel druk op hen uitgeoefend om slank te zijn. Er waren meisjes die boulimia kregen en meisjes die medicijnen gingen slikken om hun gewicht laag te houden. 'Slank' blijven in je tienerjaren was voor niemand echt gemakkelijk.

In tijdschriften kunnen we lezen dat als we enkele eenvoudige tips opvolgen om 'gezond te eten' en te sporten, we er net zo uitzien als de modellen in deze bladen. Hoe vaak zie je niet een kop met de tekst 'Een platte buik in 5 dagen', 'Eet volkoren en verbrand vet', 'Eenvoudige oefeningen voor slankere dijen'? Al die koppen gaan natuurlijk gepaard met foto's van jonge, fitte modellen, hoewel wij geen idee hebben wat die ervoor hebben moeten doen om er zo uit te zien. In deze advertenties wordt geïnsinueerd dat als we niet slank zijn, dat onze eigen schuld is, want het is gemakkelijk om slank te zijn. En dat geldt niet alleen

voor tijdschriften, maar ook voor de dieetproductenbranche die ons de hoop geeft dat we slank kunnen worden en ons de schuld geeft als dat niet gebeurt.

We besteden tegenwoordig een enorme hoeveelheid tijd en geld aan de belofte om slank te zijn. Mensen worden er constant aan herinnerd dat vet een probleem is, dat zij dat hebben en dat ze er vanaf moeten zien te komen. En toch blijft ondanks al onze inspanning het percentage mensen met obesitas toenemen. De waarheid is dat afvallen veel ingewikkelder is dan in de tijdschriften wordt beweerd.

Enkele personen zijn zo dapper geweest om te vertellen wat een enorme moeite ze hebben moeten doen om er 'normaal' uit te zien. Actrice Lisa Rinna vertelde in het tijdschrift *People* dat ze honger lijdt op de dagen waarop ze een nauwsluitende jurk moet dragen voor prijsuitreikingen. Ze slikt ook eetlustremmers om precies genoeg te eten om 'op de been te blijven'. Cindy Crawford vertelde hoe gemakkelijk ze aankwam vergeleken met andere modellen. In haar foto's ziet ze er soms steviger uit dan de magere modellen naast haar. Ze volgde een dieet met een beperking van het aantal koolhydraten en beschikte over het geld om deskundigen in te huren om haar te helpen slank te blijven. Valerie Bertinelli schreef over actrices die vlak voor audities op een streng dieet gingen, om na de opnamen van de film weer te gaan eten en aan te komen. Blijkbaar moeten zelfs de personen op wie we jaloers zijn omdat ze zo slank zijn, heel wat meer moeite doen dan we denken om zo te blijven.

Voor mij was slank blijven altijd meer werk dan voor anderen. Ik deed mijn best tijdens mijn studie en aan het begin van mijn carrière en kon tot in de dertig mijn skinny jeans dragen. Maar toen de kinderen kwamen, begon ik aan te komen. Tijdens mijn eerste zwangerschap kwam ik het gemiddelde gewicht van 9 kilo



aan. Bij mijn tweede kind kwam daar nog zo'n 4,5 kilo bij. Het viel mij op dat een aantal van mijn vriendinnen met een carrière en kinderen last hadden van dezelfde gewichtstoename. Het leek erop dat door de stress van een volle baan, jonge kinderen die 's nachts wakker werden en de nieuwe verantwoordelijkheid om alles onder controle te houden het gewicht op het tweede plan kwam te staan. Ik was alleen maar bezig met alles regelen en de dag door zien te komen.

Naarmate mijn kinderen ouder werden en ik mijn nieuwe leven onder controle kreeg, ging ik opnieuw de strijd tegen het vet aan en huurde ik een persoonlijke trainer in genaamd David. Zijn techniek was gebaseerd op de nieuwe opvatting van afvallen: voldoende calorieën eten en sporten om gewicht kwijt te raken. Het idee is dat wanneer je onvoldoende eet, het lichaam in de verhongeringsstand gaat staan en elke calorie opslaat, waardoor je veel moeilijker afvalt (het programma *The Biggest Loser* is op hetzelfde principe gebaseerd.) David wilde dat ik een logboek bijhield van alles wat ik at en dat ik ervoor zorgde een balans te vinden tussen koolhydraten, groenten en eiwitten in combinatie met twee uur per dag bewegen. Na de eerste week keek hij naar mijn voedsellogboek en schrok hoe weinig calorieën ik at – ongeveer 1200. Hij bezwoer mij dat gezien mijn lengte en spiermassa ik een paar honderd calorieën per dag extra moest eten om gewicht te verliezen.

Ik volgde zijn advies op en begin onmiddellijk aan te komen. Na drie weken gaf David toe dat zijn theorie van verhoging van het aantal calorieën bij mij niet werkte en ging ik terug naar mijn 1200 calorieën per dag. Ik had altijd geweten dat mijn lichaam voeding veel sneller in vet omzet dan bij andere mensen, maar sommige mensen kunnen dit maar moeilijk geloven. Ik viel af tijdens de begeleiding door David, maar uiteindelijk hield ik twee uur sporten per dag niet vol, dus ging ik terug naar enkele

uren sporten per week en accepteerde ik dat ik dan maar wat dikker was. Al die tijd aten mijn man en kinderen volop en hadden geen enkel probleem om slank te blijven.

Na verloop van tijd begon ik me meer te ergeren over mijn gewicht, vooral omdat ik zag dat sommige vrouwen die ook kinderen en een carrière hadden en maar af en toe gingen sporten, minder vet leken te hebben dan ik. Ik begon te letten op alles dat met vet te maken had. Het mijne zag er anders uit; het was zachter en vloeibaarder. Op zakenreizen met collega's bleek dat als ik 's avonds laat at, mijn gewicht meer toenam dan dat van iemand anders. Door gewoon 's avonds uit eten te gaan kwam ik wel 2 kilo per week aan. Het verschil in vet tussen mensen fascineerde me. Vet leek wel een eigen leven te leiden.

De laatste provocatie kwam op een dag na het sporten. Ik deed aerobics met een vriendin, Laura, die begin veertig was, drie kinderen en een baan had en even slank was als een fotomodel. Ik was ervan onder de indruk hoe zij zo slank wist te blijven en vroeg me af hoe ze dat deed. We deden allebei flink ons best tijdens het sporten en bestelden allebei keurig een salade voor de lunch. Terwijl we zaten te kletsen, at ik de helft van mijn salade op en bewaarde de rest voor het avondeten, wat ik wel vaker deed. Het verdelen van één lunch over twee maaltijden was mijn nieuwe geheim om te voorkomen dat mijn gewicht nog meer toenam. Laura bleef echter gewoon dooreten. Ze at de grote kipsalade die ze had besteld, helemaal op en bestelde vervolgens nootjes en koffie met suiker. Ik vroeg Laura wat ze 's avonds gewoonlijk at. Ze zei dat ze hetzelfde at als haar kinderen – taco's, kip, steak, wat dan ook. Wacht eens even, dacht ik. *Wat dan ook?* We zijn even oud, doen dezelfde sport, hebben dezelfde zware carrière en hebben meerdere kinderen. Toch eet zij bijna twee keer zo veel als ik en is ze half zo dik.

Ik had er genoeg van. Dit was weer hetzelfde verhaal als van de burrito. Hetzelfde verhaal als van de drop. Dit was de laatste observatie die ik niet kon negeren. Ik had er genoeg van dat iedereen om mij heen meer at, alles kon eten, maar af en toe hoefde te sporten en toch slanker was dan ik. Er moet nog iets meer aan de hand zijn dan ‘gezond eten’ en sporten om een gezond gewicht te krijgen. Er moet nog iets anders zijn, iets naast de algemene dagelijkse opvattingen die we allemaal hebben over de aard van vet.

Dit bracht me helemaal terug naar mijn studietijd. Toen ik postdoctoraal biochemie wilde gaan doen, was de logische volgende stap een carrière in het onderzoek, maar ik twijfelde. Een adviseur gaf me het volgende advies: als je geen dringende vraag hebt waarop je het antwoord wilt vinden, ga dan geen onderzoek doen. Het was een prima advies, want postdoctoraal onderzoek betekent lange dagen maken, een laag salaris en jarenlange inherente onzekerheid. Ik had destijds geen dringende vraag, dus ik koos voor de zakelijke kant van de wetenschap. Maar nu, meer dan tien jaar later, had ik die dringende vraag wel: waarom was het voor sommige mensen gemakkelijker om slank te blijven dan voor andere? Hoe werkte vet eigenlijk? En verder: waarom had voedsel op iedereen weer een andere uitwerking? Waarom werd het op latere leeftijd moeilijker om slank te blijven? Ik wilde voor eens en altijd begrijpen hoe vet werkte.

Ik was opgeleid als wetenschapper en als iemand de onderste steen boven zou te krijgen, dan was ik het. Als waarneming de eerste stap van wetenschap is, dan had ik meer dan genoeg gehad. Vanaf deze dag, beloofde ik mezelf, zou ik elk moment dat ik beschikbaar had besteden aan het begrijpen van vet. In de volgende hoofdstukken staat beschreven wat ik over de geheimen van vet heb ontdekt.