

# GEZOND

Fit en gezond worden kan iedereen. Begin er mee na de vakantie

## ‘Gezond zijn is geweldig’

Stijntje Bruijn (49) rookte en dronk met volste overgave. Nu is zij personal trainer. Wim Tilburgs (62) nam zichzelf pas onder handen toen zijn tanden uitvielen en beheert nu een gezondheidsplatform.

ANNEMART VAN RHEE

**D**e Amsterdamse Stijntje Bruijn was altijd al ‘een feestneus’ die met volle overgave rookte, dronk en at. En ook iemand met een ruggengraat van rubber. Vijf jaar geleden woog ze tot haar eigen schrik bijna 100 kilo.

„Bij mij ging er zo’n 30 jaar lang een pakje per dag doorheen. Ik kreeg het op een gegeven moment zo benauwd dat ik dacht: dit wordt COPD of longkanker. Nu stop ik.“

### 125 kilo

Voor de Helmondse veteraan Wim Tilburgs kwam dat confronterende moment in 2014. „Ik was in de jaren 80 gelegerd in Libanon, op een post genaamd Fort Wanhoop. Die tijd was zo heftig dat ik PTSS oplet. Als gevolg daarvan deed ik daarna jarenlang best veel verkeerd. Roken, drinken en vooral mijn eetpatroon was niet best. Elke vrijdag stond een berg friet met drie frikadellen en saté met pindasaus op het menu. Ik haalde ook minstens een keer in de

week Chinees en was verslaafd aan Magnums.

Resultaat: ik woog 125 kilo en had diabetes, een sluiptmoordenaar. Ik kreeg overal wondjes, meer dan 500 meter lopen kostte me op het laagste enorm veel moeite. Stond ik te zweven als een otter. En ik gebruikte allerlei medicijnen als antidepressiva, cholesterol- en bloedruverlagers dwars door elkaar. Toen ik ook nog insuline in mijn buik moest spuiten en mijn tanden een voor een uit mijn mond vielen, wist ik dit moest anders.“

### Smeekbede van zoon

Niet alleen zijn fysieke toestand leidde tot dat inzicht. Tilburgs zoon, de destijds 16-jarige Sammy, had een harde boodschap: pap als jij zo doorgaat, zie je mij niet meer afstuderende. Deze zoveelste smeekbede gaf de doorslag. Ook Stijntje Bruijn realiseerde zich dat ze niet oud zou worden wanneer ze zo zou blijven doorgaan met roken en drinken. Ze ging in therapie. „Ik

had een fantastische man, twee mooie kinderen, een hond. En een goede baan, ik deed grote salesprojecten in de mediawereld. Maar dat vond ik niet per se leuk, het voelde leeg. Ik dacht steeds vaker: wat wil ik nou? Ook andere grote issues kwamen aan de orde. Mijn vader was in januari 2017 overleden, hij was mijn laatste ouder. Hij was een psychiatrische patiënt en mijn moeder was heel onaangepast. Ik zorgde meer voor hen dan andersom en ik wilde niet ook dat pad inslaan door mijzelf te blijven verwaarlozen.“

### Het roer om

Voor zowel Bruijn als Tilburgs was de transformatie een fysiek en mentaal proces. Dat Bruijn gezin haar extra intrinsieke motivatie gaf, betekende niet dat het veranderen van haar leefstijl haar makkelijk afging. „Ik deed al zes jaar aan krachttraining, maar wil je afvallen dan moet je naar je voeding kijken. Heel simpel: minder calorieën innemen dan je verbruikt. Als hulpmiddel begon ik met afvalprogramma NewFysic. In het begin was ik zo *hangry* dat ik

**‘Het is de kunst om een leefstijl te kiezen die bij je past en die je vol kan houden’**

– WIM TILBURGS

► **Onder: Stijntje Bruijn, ooit feestneus, nu sportfanaat. Rechts: Wim Tilburgs, topfit.**

FOTO: MARC BOLSIJUS

dacht dat ik iemand zou vermoorden. Omdat ik heel beweeglijk ben, raakte ik binnen drie, vier maanden 25 kilo kwijt. Pas toen merkte ik echt wat overgewicht met je doet. Hardlopen werd steeds feestelijker, door elke kilo die je verliest ga je sneller, vol je je beter, en binnen een jaar liep ik een marathon.“

### 500 gram groenten per dag

Tilburgs begon zijn blijvende transformatie met het keto dieet dat een lage inname van koolhydraten predikt: geen rijst, pasta, aardappelen en brood. De kilo’s vlogen eraf, hij kon stoppen met insuline spuiten en bewoog steeds meer. Inmiddels is hij allang gestopt met het dieet. Op gewicht blijven blijkt lastig, maar Tilburgs gaat ervoor. „Mijn pancreas functioneert nog maar op 30 procent dus de keuze is gezond leven of weer ziek zijn. In plaats van frikadellen en friet roerbak ik nu tussen de 500 en 1000 gram groenten met kruiden en sambal en ik eet er vlees of vis bij. Ik ga op tijd naar bed en sta vroeg op en ga dan wandelen of hardlopen. Het is de kunst om een leefstijl te kiezen die bij je past en die je vol kunt houden, laat ik ook weten op mijn platform leefstijlmedicijn.com waarmee ik anderen steun.“

**‘Het is de kunst om een leefstijl te kiezen die bij je past en die je vol kan houden’**

### Ook maar een mens

Stijntje Bruijn geeft nu als personal coach 25 uur per week taining op IJburg, loopt drie



tot vier keer in de week hard en doet mee aan halve en hele marathons. Door deze combinatie kan ze meer eten dan de gemiddelde bouwvakker. Maar wel gezond eten. „Salades met peulvruchten, gebakken eieren, shakes met banaan en spinazie, kwark en fruit. Heel soms zit ik ineens op de bank met een halve fles wijn en een zak kleurendrop. Punt is: ik ben ook maar een mens en als je alles wat je lekker vindt schrapt, heb je een klotevete. Dan is zo’n transformatie ook niet vol te houden. Veranderen is zo simpel en tegelijkertijd het moeilijkste dat er is.“

**Weg met de pakjes en zakjes**  
Tijdens de vakantie heb je vast pizza, wijntjes, ijs tot je genomen. Nu kun je je gezonde voedingspatroon weer oppakken. Begin in de keuken, schrap de pakjes en neem zoveel mogelijk onbewerkt voedsel. Dat scheelt snel al vele kilo’s.

**Zoek een sportmaatje**  
Al dan niet in een hardloopleague, sportclub of via sociale media. Anderen kunnen je motiveren.



## Steven Pont

### De vraag der vragen; bestaat de ideale opvoeding?



In opvoedland worden door de jaren heen vier verschillende opvoedstijlen onderscheiden. Een daarvan is de meest ideale, stelt Steven Pont. Hij zet ze op een rij.

**O**pgevoerd staat netjes’ is een nieuwe serie bij NPO Start, waarin ik aan de hand van videobeelden uit dagelijkse gezinssituaties verschillende opvoedstijlen bespreek. Kinderen grootbrengen kent natuurlijk een paar vaste ingrediënten, maar het zijn steeds de opvoedidealen van de ouders die daar het kruidenrekje van zijn. Het smaakt met dezelfde ingrediënten overal dus toch weer even anders.

### Opvoedidealen van ouders; het kruidenrekje van de opvoeding

**Ik krijg vaak de vraag of de ideale opvoeding bestaat.** Er wordt immers nogal wat onderzoek gedaan, dus die vraag is terecht. Het goede antwoord is een voorzichtig ‘ja’. We onderscheiden in opvoedland door de jaren heen vier opvoedstijlen; autoritair, toegankelijk, verwaarlozende en democratisch. Ik ga ze even langs.

**We beginnen bij de autoritaire opvoedstijl.** Het nadeel van deze strenge manier van opvoeden is dat het vaak de kwaliteit van het contact tussen de ouders en hun kind negatief kan beïnvloeden. Kinderen laten op den duur bijvoorbeeld niet meer zo makkelijk zien wat er werkelijk in ze omgaat. Voordeel voor de ouders is wel dat als ze hun kind opdra-

gen hun kamer op te ruimen, dat dat diezelfde dag nog gebeurt.

**Daartegenover staat de toegankelijkte variant.** Deze ouders stellen weinig grenzen en laten het allemaal een beetje lopen. Soms doen ze of het een keuze is, maar vaak is het ook een gebrek aan vaardigheden om de ouderlijke teugels een beetje stevig in handen te hebben.

De kinderen ruimen dan ook wekenlang -ook na herhaald verzoek- hun kamer niet op.

**Waarom verwaarlozende winnende opvoedstijl niet is,** daar hoef ik verder geen woorden aan vuil te maken (behalve dan dat waarschijnlijk nooit wordt gevraagd je kamer op te ruimen). En dus blijft de winnaar over: de democratische opvoedstijl. Ouders die deze stijl hanteren zijn degenen die duidelijk de lijnen uitzetten, maar nemen daarin de wensen en belangen van hun kinderen mee. Niet te streng en niet te slap, maar daar ergens tussenin. En zo blijft je het ouderschap dus het beste te kunnen kruiden; ‘Liefdevol, ga je nu je kamer opruimen of doe je dat liever vanmiddag...?’

**Reageren?**  
steven.pont@dpgmedia.nl

## VRAAG AAN DE SPECIALIST

► Ook een vraag? zo@dpgmedia.nl

FYSIOTHERAPEUT BERT MUTSAERS

### Kan mijn frozen shoulder vanzelf weer overgaan?



**Een zogeheten frozen shoulder** begint met een periode van toenemende pijn en bewegingsbeperking in het schoudergewricht, om na enige tijd - soms na twee jaar - langzaam weer beweeglijker te worden (te ‘ontdoeien’). Het gaat dus over. Hoewel men nog niet veel weet over de exacte oorzaken wordt er

vaak gebruikgemaakt van een verdeling: met en zonder een aanwijsbare oorzaak. Een oorzaak kan zijn overbelasting, verwonding of ziekte (bijvoorbeeld diabetes, schildklierandoening of Parkinson).

**Over het nut van deze verdeling is men het niet altijd eens,** daar ze maar beperkt invloed heeft op de prognose en de behandeling. Een mogelijke uitzondering hierin zijn mensen met diabetes. Zij hebben een hoger risico op een frozen shoulder en een trager herstel. De ‘beste’ behandeling is niet in beton gegoten en kan bestaan uit een mix van ‘inzicht vergroten’, ontstekingsremmers, injecties en oefentherapie.

**We weten dat een frozen shoulder bijna altijd overgaat,** ook zonder behandeling. Wel kan dat tot twee jaar duren. Een professional kan je helpen de pijn te managen, handigheden toe te passen bij je dagelijkse bewegingen en mogelijk de looptijd te behouden. Blijft dit houvast bij je besluit je wel of niet te laten behandelen?

GZ-PSYCHOLOOG HANANE EL HACHIOUI

### Mijn man vindt mijn hooggevoeligheid ‘onzin’



**Hooggevoeligheid is een persoonlijkheids**eigenschap. De een zit wat lager op de schaal van gevoeligheid, de ander wat hoger. Hooggevoelers zijn over het algemeen gevoeliger voor externe prikkels, zoals geluiden of geuren, maar ook voor interne prikkels zoals emoties of dorst. Deze prikkels worden meer opgemerkt, intensiever beleefd en zorgvuldiger verwerkt.

**Dit gezegd hebbende, weten we hiermee niet hoe** jouw hooggevoeligheid er precies uitziet. Mijn advies is: blijf daarom weg van het labeltje, want het maakt eigenlijk niet uit of je het ‘hooggevoeligheid’ of ‘XYZ’ noemt. Richtig is vooral op wat jouw behoeften zijn, ongeacht vanuit welke persoonlijkheidseigenschap deze voortvloeien. Vertel je man concreet wat je van hem nodig hebt, wat je prettig of juist onprettig vindt. Hierdoor weet hij hoe hij er voor jou kan zijn en voel jij je gezien en gehoord.

VOEDINGSDESKUNDIGE KARINE HOENDERDOS

### Waarom smaakt eten in gezelschap beter dan alleen?



**Als mensen samen eten, dan is hun** eetgedrag anders dan wanneer ze alleen eten. Dit proces wordt sociale facilitatie genoemd. Samen eten zorgt voor een ‘publiek’, voor gezelligheid en voor afleiding. Meestal eten mensen in gezelschap wat meer dan wanneer ze alleen eten. Vaak smaakt het eten ook beter, of wordt de maaltijd meer gewaardeerd door het sociale aspect.

**Mogelijk wordt het ook beter verteerd, omdat je samen** meestal in een rustiger tempo eet. Samen eten is daarom heel gezond, vindt de Braziliaanse evenknie van ons Voedingscentrum. Het heeft geen Schijf van Vijf of ander voorlichtingsmodel zoals wij dat kennen, maar tien eenvoudige regels voor gezond eten. En een van die regels is: ‘Eet in gezelschap, als dat mogelijk is.’



## Ontdek Play, het gratis videoplatform van AD

Zin in ontspanning mét inhoud? Met AD Play kijk je op elk moment van de dag gratis naar korte video's achter, rond en bij het nieuws. Duik in onze bijzondere verhalen, unieke portretten, exclusieve mini-documentaires en verrassende rubrieken.

Kijk nu op ad.nl/play of in de AD-app

of scan de QR-code



