

INTERVIEW Diëtiste Pauline Kerkhoff en de strijd tegen obesitas

'Ik weet wat het is als je lijf je in de steek laat'

Komt het uit de natuur of uit de fabriek? Dat is in een notendop de belangrijkste vraag als het gaat over afvallen, en op gewicht blijven. „Zo simpel is het eigenlijk. Eet zo min mogelijk ultrabewerkt voedsel.” Dat zegt de Soesterse Pauline Kerkhoff (49), diëtist, voedingswetenschapper, leefstijlcoach, schrijfster én niet te vergeten ervaringsdeskundige.



Simone Stevens
s.stevens@mediahuis.nl

Soest ■ Dat obesitas, een ernstige vorm van overgewicht, wereldwijd in toenemende mate voorkomt, verbaast Kerkhoff geenszins. In haar praktijk, Pauline Voeding en Leefstijl, ziet ze genoeg mensen worstelen met overgewicht. De cijfers liegen er niet om: „Van de twintigplussers in Nederland heeft zestien procent obesitas, terwijl dat in 1981 nog maar vijf procent was. Het is dus bijna verviervoudigd.” Nog wat trivia: „Nederland is Europees kampioen zitten. 32 procent van de volwassen bevolking zit meer dan 8,5 uur op een gemiddelde dag. Zitten is het nieuwe roken.”

Kerkhoff is moeder van twee kinderen; een zoon van 13 en dochter van 16 jaar, beiden zonder overgewicht. Ze is ervan overtuigd dat het goede voorbeeld geven werkt. „Als ouder zijnde ben je een rolmodel, vind ik. Kinderen raken gewend aan wat ze vaak zien. Dus als ouders gezond eten, wordt dit vanzelfsprekend voor ze. Andersom zie ik het ook. Zoals ouders die regelmatig veel (sterke) drank drinken waar de kinderen bij zijn, sommige pubers ontwikkelen zich tot echte binge drinkers.”

„Mijn zoon zit nu in een groeispurt - die kan bij wijze van spreken een tafel opeten - dus die gaat heus wel eens naar Albert Heijn”, vervolgt ze. „Maar mijn kinderen krijgen altijd water mee naar school, geen cola. En in het weekend krijgen ze ice tea als frisdrank. Saai? Nee hoor, ze zijn het gewend. Het voordeel is, dat als ze dan een keer ergens sinas of cola krijgen, ze dat extra lekker vinden. Ze krijgen wel eens chips, hoor, maar alleen in het weekend. Weet je dat sommige kinderen op de basisschool al een vervette lever hebben door al die limonade die ze mee krijgen naar school?”

Partydrugs

„Je kunt suiker of zoetstoffen misschien wel met partydrugs vergelijken”, zegt Kerkhoff, „ze stimuleren je feel good hormonen en je eet - of drinkt - daardoor makkelijk veel te veel. Dat wil de fabrikant ook en dit heeft dus niets met een gebrek aan wilskracht te maken. Suiker is daadwerkelijk verslavend en het saboteert wel degelijk je gezondheid.” Ze lacht: „Ik was vroeger zo'n moeder die de kinderen eerst een stukje fruit gaf. Daarna mochten ze pas een koekje.”

De Soesterse weet wat het is om met je gezondheid te worstelen en die ervaring helpt haar om een nóg betere diëtist te zijn, schrijft ze op



Pauline Kerkhoff bij Lady Sports Soest, waar ze meewerkt aan het programma Get in Shape.

FOTO CASPER BUNSCHOTEN

„Kinderen raken gewend aan wat ze vaak zien, dus als ouders gezond eten wordt dit vanzelfsprekend voor ze

haar website. „In 2002 werd bij mij Multiple Sclerose (MS) geconstateerd. Vanaf mijn 25e heb ik vaak prednison gehad. Nou, dan zwel je op, na zo'n kuurtje, je wordt er echt zwaarder van, in mijn geval

uiteindelijk tien kilo. Ik weet wat het is als je lijf je in de steek laat. Ik was alleen maar bezig met die stomme rotziekte.”

Door haar studie Voeding aan de Wageningen Universiteit verdiepte ze zich in leefstijl en voeding, en de impact die dat heeft op je gezondheid én je gewicht. „Mijn missie is om anderen te helpen, obesitas is omkeerbaar.” Zelf is ze glutenvrij gaan eten en doet ze aan intermittent fasting; ze voerde een eetpatroon in waarbij ze periodes van eten afwisselt met periodes van vasten (weinig of niet eten). Sinds 2018 slik ik nul medicijnen meer, ongelooflijk hè? De MS is niet weg hè, die is niet te genezen, maar de medicatie heb ik dus voor honderd procent kunnen afbouwen. Ik gebruikte mijn vork als wapen.”

Training

In haar diëtistenpraktijk Pauline Voeding en Leefstijl aan de Lange Brinkweg in Soest begeleidt Kerkhoff mensen die willen afvallen. In samenwerking met plaatselijke sportscholen - zoals Lady Sports Soest - ontwikkelde ze een programma van tien weken. Bij Get in

Shape wordt een groep tien keer begeleid door een diëtiste. Daarnaast wordt er twintig keer gesport, conditie- en krachttraining.

„Vaak verbranden mensen vooral koolhydraten, maar niet hun eigen lichaamsvet. Succesvol Afvallen gaat met name over vetverbranding, spierkracht en -massa opbouwen en de juiste voeding. En hoe vaak je eet, en op welke tijdstippen. Poets om half acht 's avonds bijvoorbeeld je tanden en eet daarna niets meer. Goed slapen en relaxen is ook belangrijk als je wilt afvallen, want als je niet goed uitgerust bent, blijf je de hele dag snaaien.”

Deelnemers aan Get in Shape met een Body Mass Index - tussen de 18,5 en 24,9 bij een normaal gewicht - van tussen de 28 en 35 jaar vallen gemiddeld tien procent af in tien weken. „Afvallen is niet zo moeilijk, maar op gewicht blijven, dat is veel moeilijker. Daarom: vraag om hulp en blijf om hulp vragen, dat is echt mijn ding. Mensen vragen te weinig, ook als het enkel gaat om een stok achter de deur. Voor sommigen zijn een paar consulten al voldoende.”



Pauline Kerkhoff

Pauline Kerkhoff studeerde Voeding en Gezondheid in Wageningen en Voeding en Diëtik in Nijmegen. Ze bracht in de Verenigde Staten 'Turning fat into love' uit, dat in het Nederlands is verschenen als 'Vol van liefde', met als ondertitel 'Een slanker lijf door een groter hart'. Het boek gaat over haar filosofie dat ons lichaam het best reageert op liefde en genegenheid, en niet op kritiek of zelfverwijten. Meer informatie:

www.praktijkpauline.nl

