

# Dik Gelukkig worden: de basiscursus

## Les 4: gezondheid



*Dik Gelukkig*

## In deze les:

**De waarheid rond gewicht en gezondheid is veel complexer dan we altijd te horen krijgen. Dik zijn betekent niet automatisch dat je lichamelijk ongezond bent en je moet daarnaast ook rekening houden met je emotionele en mentale welzijn.**

Het is natuurlijk heel interessant dat je nu weet dat diëten niet werkt, maar toch hoor je waarschijnlijk nog een stemmetje ergens in je achterhoofd dat je zegt dat het misschien beter is om wat af te vallen.

Niet omdat je in een maatje 42 wilt passen of aan het onbereikbare schoonheidsideaal wilt voldoen, maar omdat het beter is voor je gezondheid.

*Want dik zijn is ongezond - dat is de boodschap die we altijd en overal horen, en voor waarheid aannemen.*

Als je aan mensen vraagt waarom ze willen afvallen, dan is gezondheid een reden die je zowat het vaakst zal horen. Logisch ook, want wie wil nu niet gezond zijn?

Het is ook een argument dat altijd terugkomt in de discussie over de 'obesitasepidemie'. Want we worden met z'n allen steeds dikker en daardoor hebben we meer kans om vroeger te sterven. En dat wil natuurlijk ook niemand ...

**Maar het is allemaal wel wat complexer dan dat.**

Nu, voor alle duidelijkheid: het is inderdaad zo dat dikke mensen meer kans hebben om bepaalde aandoeningen te ontwikkelen zoals diabetes, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Maar je kan niet zeggen dat dik zijn de *oorzaak* is van deze aandoeningen.

Waarom niet? Omdat ook dunne mensen deze aandoeningen krijgen. **Er is geen enkele aandoening die alléén maar voorkomt bij dikke mensen, dus je kan niet spreken van een oorzakelijk verband.**

Er is dus meer aan de hand.

Weet je nog uit de vorige les dat je bijna gegarandeerd weer bijkomt als je op dieet gaat? Dat spel van afvallen en weer aankomen heet jojoën. En dat kan [slechter](#) zijn voor je [gezondheid](#) dan gewoon dik zijn en op gewicht blijven.

Onderzoek heeft aangetoond dat telkens afvallen en weer bijkomen negatieve gevolgen kan hebben voor je lichaam, met o.a. een hogere kans op hartaandoeningen, ontstekingen, diabetes en depressie.

Daarnaast moet je ook rekening houden met [discriminatie die dikke mensen ondervinden bij de dokter](#). Dokters spenderen over het algemeen minder tijd met dikke patiënten, negeren regelmatig hun symptomen, en schrijven alleen maar een dieet voor, ongeacht de reden van het doktersbezoek.

Dat is waarom veel dikke patiënten de dokter vermijden en pas een diagnose krijgen wanneer er iets ernstigs aan de hand is en het (bijna) te laat is. **Als we niet de medische zorg krijgen waar we recht op hebben, verbaast het je dan dat we uiteindelijk ook ziek worden?**

En dat is nog lang niet alles.

Want gezonde gewoontes blijken belangrijker te zijn voor je gezondheid dan je gewicht. Het gaat dan om dingen zoals voldoende fruit en groenten eten, niet roken, voldoende bewegen en gematigd drinken.

*Hoe meer gezonde gewoontes je uitoefent, hoe minder risico je hebt op allerlei aandoeningen, ongeacht je gewicht.*

Hoe meer onderzoek we doen over de link tussen gewicht en gezondheid, hoe meer we ontdekken hoeveel we eigenlijk niet weten.

**Want ondertussen is het ook duidelijk dat er naast je gewicht nog heel wat andere factoren een rol spelen in je gezondheid**: de kwaliteit van het voedsel dat je eet, of je voldoende geld hebt om elke maand rond te komen, je lichaamsbeeld, waar je woont en opgegroeid bent, de medicatie die je neemt, genetische factoren, etc.

Dat is al heel wat anders dan de paniekboodschap die je altijd te horen krijgt dat dik zijn automatisch gelijkstaat aan ongezond, niet?

Bovendien gaat het hier alleen om het lichamelijke aspect. Maar jij bent meer dan alleen je lichaam. En je gezondheid is dus ook veel meer dan enkel je fysieke welzijn.

Laten we daarom ook eens kijken naar de gevolgen die (jojo)diëten heeft op jouw mentale en emotionele welzijn.

Want ik denk dat bijna iedereen het erover eens is dat die dingen ook deel uitmaken van je algemene gezondheid.

**Op emotioneel vlak zorgt diëten ervoor dat je een laag lichaamsbeeld en zelfbeeld krijgt.** Je geniet niet van je leven, want dat staat on hold tot je het 'juiste' gewicht hebt. Je verliest ook nog eens alle plezier in eten en weet niet meer hoe je de signalen van je lichaam moet opvangen.

**Dat zorgt er mentaal dan weer voor dat je jezelf leert dat je niet te vertrouwen bent rond eten.** Je denkt continu aan wat je wel of niet mag eten, en of je er niet te dik uitziet in je outfit. Je hebt geen energie meer om leuke dingen te doen en denkt dat je gewicht het enige is dat belangrijk is.

Klinkt dat voor jou als iemand die gezond is?

De relatie tussen gewicht en gezondheid is dus veel complexer dan wat we altijd te horen krijgen. Dat betekent niet dat er geen ongezonde dikke mensen bestaan, maar wel dat dik zijn niet automatisch gelijkstaat aan ongezond.

# Opdracht

## Wat betekent gezondheid voor jou?

Gaat het er dan alleen om dat je niet ziek bent? Of ook dat je voldoende slaapt, genoeg te eten hebt en elke dag je tanden poetst? En wat met je emotionele en mentale gezondheid, wat betekent dat voor jou? Dat je een veilige thuis hebt? Dat je tijd kan maken voor jezelf om te ontspannen? Dat je je goed voelt in je lichaam?

Omschrijf alles wat voor jou belangrijk is om je goed of gezond te voelen. En ga achteraf eens na of een dieet – en alles wat daarbij komt kijken – je die dingen ooit écht gegeven heeft.



# Contact



[www.dikgelukkig.be](http://www.dikgelukkig.be)



[info@dikgelukkig.be](mailto:info@dikgelukkig.be)



[dikgelukkig](https://www.facebook.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://twitter.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://www.instagram.com/dikgelukkig)



*Dik Gelukkig*