

Een beetje  
#fitmom post haar  
buikspieren op  
Instagram én haar  
pasgeboren baby.  
Wat doet het met  
de kinderen als  
moeders zo  
demonstratief het  
superstrakke  
voorbeeld geeft?

tekst ANGELA WALIS

**ARTSEN BETREUREN** de lichtgelovigheid van hun patiënten die de ene voedselhype na de andere omarmen, zo schrijft *The New York Times*. Eerst was er het groente- en fruitdieet, daarna het rauwe groente- en fruitdieet. Even was 42 dagen vasten in. Er was een run op lever, want het zou bloedarmoede voorkomen. Graanboeren houden angstig de taboes op brood in de gaten. Spinazieboeren daarentegen vieren hoogtijdagen. Zuurkoolsap is supergoed voor je. En je mag niet meer naar een biefstuk kijken zonder jezelf diep te schamen. Deze eetobsessies hebben serieuze gevolgen, meldt de krant, want steeds meer mensen hebben een verstoorde en angstige relatie met hun eten.

Als je deze opsomming leest, zou je kunnen denken: we slaan tegenwoordig een tikje door in onze zoektocht naar een gezond leven. NB: Dit krantenbericht is van 29 september 1935. Toen Mahatma Gandhi in hetzelfde jaar van een geitenmelkdieet overstapte op een bladgroentedieet, was dat nieuws. Hij voelde zich stukken beter. Velen volgden zijn voorbeeld.

Is er iets veranderd? De wellnessgoeroe van vandaag is geen kale, bebrilde vredestichter, maar een stralende jonge vrouw met bestsellerkookboek en Instagramaccount, die met haar veganistische voedselinname verlost is van al haar (darm)kwalen.

Welnee, het is geen dieet, dat woord wordt handig vermeden, maar een 'lifestyle'. *Fitgirls* als Jen Selter – 10 miljoen volgers – doen eraan mee door elke stap in hun gezonde levensstijl te documenteren. Ze plaatsen post-workoutselves van hun in kleurige legging gestoken billen en 'verwenen' zichzelf met chiazaadsmoothies. 'Strong' is het nieuwe 'skinny'. 'Clean eten' het nieuwe afvallen.

Onder 'fitspo' – kort voor 'fitspiration', kort voor 'fitness inspiration' – kun je op sociale media altijd een visueel duw-

# Strakke opvoeding

tje in de rug vinden om naar de sportschool te gaan. Hor-den vrouwen instagrammen zichzelf slank, sorry, sterk, door vóór-en-na-foto's te posten van hun '21-day Food Challenge' of 'ik-wil-spiere-zienchallenge'. Posts van yogaposen in een natuurlandschap worden afgewisseld met motiverend bedoelde spreuken als 'Sore or sorry. You pick.' En: 'If it doesn't challenge you, it doesn't change you.' Voor een decor van gewichten worden shirts omhooggetrokken en bezwete sixpacks getoond, de winnaarsvuist zegevierend in de lucht. Tot slot zien we de beloning: een fruitschaal of -mand met noten en zaden, alsof er tijdens de marathontraining meteen even is gefoerageerd. Daar drinken we trouwens water bij, met verse gember en komkommer, uit een doorzichtige fles.

*Fitmoms* als de Australische personal trainer en model Chontel Duncan bewijzen dat zwangerschap een 'staat van zijn' is en geen 'kwaal'. Tot zeven dagen voor de bevalling stond Duncan nog te *burpee-en* en met kettlebells te zwaaien. 'Bevallen is een MARATHON', zei de superfitte moeder in spe. 'En zou jij onvoorbereid bij een marathon verschijnen? NEE.'

Na de geboorte van zoontje Jeremiah hield Duncan haar half miljoen volgers nauwgezet op de hoogte van het vormherstel van haar afgetrainde lijf. Superstrak poseerde ze op dag 13 met 'little Miah' voor de spiegel in de badkamer, slechts gekleed in een iniemienie sportbroekje en een (iets grotere) beha. 'BLOODY VICTORY' postte ze in week 10 toen ze een *abb wheel roll out* had gefikst met haar pasbeval-





len lichaam; een hel van een buikspieroefening die de meeste vrouwen tien jáár na een bevalling niet eens volbrengen. De gezondheidscultuur van moeders sijpelt onvermijdelijk de wereld van de kinderen binnen. Of het nu is omdat hun moeders niet weg zijn te slaan bij hun *spiralizer* – een keukenmachine waarmee je spaghetti'slierten kunt maken van courgettes. Of omdat yogamoeders als Laura Kasperzak laten zien dat ook hun kinderen van de zonnegroet gaan stralen. Of omdat zelfs tieners, zoals ballerina Saskia Gregson, kookboekdeals sluiten, waarin ze hun dieet zonder vlees, zuivel en tarwe kunnen promoten.

**Als moeder van een 2-jarige** die alle gezondheidshypes vanaf de zijlijn volgt, vraag ik me vaak af: hoe worden kinderen beïnvloed door al dat gejubel over gezond eten en fit-zijn? Is het iets positiefs en banen we met ons geëlimineer en gemotiveer een pad voor een nieuwe generatie bewuste eters die actief in het leven staan? Of injecteren we ze langzaam met angst voor voedsel en een 'afwijkend' lijf? Fajah Lourens (35), actrice, dj én fitgirl met fitnessimpe-rium, lag begin dit jaar onder vuur toen ze een paar opvallende uitspraken deed over haar My Killer Body Dieet. Zelf at ze niet meer dan 1.350 calorieën per dag, vertelde ze in *Jinek*, en als ze snel wilde afvallen, ging ze er nog 100 onder zitten. Iedereen heeft een andere behoefte, zei ze, maar 2.000 calorieën is meestal echt te veel: 'Daarom is iedereen te dik.' Tegen het *AD*: 'Ik begin om half 7 met cardio op een lege maag. Daarna eet ik de grootste maaltijd van de dag: een pannenkoek met havermout. Een keer per week heb ik een *refeed*-dag.' Mensen die willen afvallen, moeten van hun hongergevoel gaan houden, schrijft Lourens in haar eerste dieetboek, gericht aan mensen met overgewicht. 'Maar wat als jonge meisjes opmerkingen als 'trainen met hongergevoel' enzo gaan overnemen?', was een van de bezorgde commentaren op haar Instagramaccount. Voormalig wielrenner Marijn de Vries schreef in *Trouw*: 'Vraag uw dochters of kleindochters eens. Zij vergapen zich ongetwijfeld aan de perfecte foto's van deze dame, op Instagram. (...) Het was tot daaraan toe geweest als Fajah haar levensstijl lekker voor zichzelf had gehouden, maar nee, ze heeft er een businessmodel van gemaakt. Een businessmodel dat een ongezonde leefstijl promoot.'

**Fajah Lourens (35)**, moeder van Shai (9) en Irem (16) heeft alle commentaren gelezen. Ze zegt: 'Eetstoornissen komen niet door fitgirls of Instagram. Natuurlijk zijn er meisjes die erdoor worden getriggerd, maar het probleem ligt dieper. Het heeft met controle te maken. Mijn dochter is 16 en ze is niet achterlijk. Zij en haar leeftijdgenoten snappen heus wel dat ze mijn dieet niet letterlijk

## Steeds meer mensen hebben een verstoorde en angstige relatie met hun eten

moeten overnemen. Elk lichaam is anders, iedereen heeft een andere verbranding. Als je mijn boeken hebt gelezen, weet dat.'

Of haar kinderen net zo streng eten en sporten? Lourens: 'Mijn dochter is vegetariër en sport niet, mijn zoon is suikerverslaafd. Ik leg ze niets op, dat heeft toch geen zin. Ik kan wel roepen dat suiker slecht is, maar kinderen zetten zich nu eenmaal tegen hun ouders af. Ze eten wel met de pot mee, en dat is vaak rijst, groente en vlees, en een vegetarische burger voor Irem. Belangrijkste is dat ze lekker in hun vel zitten. De een wordt gelukkig van een zak chips, de ander van een strak lichaam. Maar mijn dochter moet niet komen zeuren dat ze een buikje heeft. Dan zeg ik: Irem, je moet op je eten letten. Ik zal nooit zeggen dat je moet afvallen. Maar dan ook niet klagen.'

**Het aantal anorexiapatiënten** is al jarenlang stabiel. Maar kinderpsychiater en hoogleraar klinische psychopathologie Annemarie van Elburg ziet wél de leeftijd zakken. In de kliniek waar zij werkt, nam het aantal kinderen tussen 8 en 13 jaar met een eetstoornis de afgelopen jaren toe. Van Elburg vermoedt dat dit komt doordat kinderen steeds jonger bewust worden gemaakt over gezond eten. 'Op basisscholen krijgen ze advies over bewegen en wat gezond en ongezond is. Ook ouders zijn er meer mee bezig. Dat zijn natuurlijk goede ontwikkelingen, want obesitas is een groot probleem in Nederland, veel groter dan ondergewicht. Maar sommige kinderen raken erdoor geobsedeerd.'

De kans dat eten een obsessie wordt, heeft te maken met genetische aanleg, aldus Van Elburg. Fitgirls en andere gezondheidsevangelisten helpen daarbij in elk geval niet. 'De invloed van sociale media op kinderen is groot. Velen volgen elke dag blogs over sporten in combinatie met recepten. Ze tellen calorieën, net als de *fitgirls*, en laten steeds meer weg uit hun dieet. Het gros krijgt op een gegeven moment gewoon honger. Een klein groepje probeert de controle over hun leven te vergroten door zich streng aan die voedingsadviezen te houden. Die ontwikkelen orthorexia nervosa, overdreven 'gezond' eten. Meestal verliezen ze gewicht en schieten dan door naar anorexia nervosa.'

In de kliniek beïnvloeden kinderen – het zijn voornamelijk



meisjes – ook elkaar met wat ze hebben gelezen, merkt Van Elburg. ‘Wij hebben daar in de behandeling vaak mee te stellen. Ze appen continu foto’s en do’s-and-don’ts aan elkaar door. Zo van: moet je nu eens lezen wat je niet meer mag eten. Vroeger kocht je een tijdschrift, nu ga je online. Die informatie-uitwisseling gaat razendsnel, dat maakt het soms lastig voor ons om grip te krijgen op hun eetgedrag.’

**De ouders van millennials** dachten op de goede weg te zijn door hun kroost elke dag de schijf van vijf voor te schotelen en terughoudend te zijn met snoepgoed. Een greep uit mijn eigen jeugddieet:

1. *groente*
2. *vlees*
3. *aardappelen*
4. *boterhammen met kaas*
5. *maximaal twee snoepjes of koekjes.*
6. *yogidrink in plaats van frisdrank.*

Grote kans dat diezelfde generatie dat lijstje nu ongeveer als volgt zou lezen:

1. *groente*
2. *kankerverwekker*
3. *snelle koolhydraten,*
4. *darmsloper met moedermelk van een kalf*
5. *suikers*
6. *suiker in plaats van suiker.*

En ook al heb je als ouder van nu suiker, zuivel en gluten níet tot giftige stoffen verklaard, het lukt haast niet meer ze aan kinderen te geven zonder erbij na te denken. Je bent nu pas goed bezig als je kind de eerste drie jaar geen geraffineerde suikerkorrel heeft aangeraakt.

Gezond eten is belangrijk, natuurlijk. Minder suiker, meer groenten, dat is verstandig. Maar het wijze advies van zogenaamde voedselkundigen wordt vaak geserveerd met verkeerde of naar de eigen hand gezette informatie, met een totalitaire bekeerdrift tot gevolg. Ouders die doorslaan met hun eetdogma’s, verschijnen af en toe in de media. Vorig jaar verloor een Italiaans stel het gezag over hun kind nadat het jongetje zwaar ondervoed bleek door het veganistisch dieet dat zijn ouders hem voorschotelden. 14 maanden oud woog het kind nog geen 5 kilo, vergelijkbaar met het gewicht van een baby van 3 maanden. En herinnert u zich de ‘rauwmoeder’ nog? Een paar jaar geleden viel heel Nederland over Francis Kenter heen, omdat ze haar zoon Tom sinds zijn 5de alleen veganistisch en rauw voedsel liet eten. Hij zou daardoor een groeiachterstand hebben opgelopen. Er werden twee documentaires over hen gemaakt. Tegen haar zoon zei Kenter dingen als: ‘Je weet wat er ge-

beurt als je gekookte dingen eet, dan reageert je lichaam alsof er een gifstof binnenkomt.’ Tom groeide gelukkig gewoon door, inmiddels is hij langer dan zijn moeder.

### De verwarring over een ‘gezonde opvoeding’

heeft veel kanten. Behalve angst voor ‘verkeerd’, ongezond voedsel, is er ook nog de angst voor zowel (veel) te dikke als (veel) te dunne kinderen. Daarbij worstelen vrouwen, al dan niet moeders, met de eeuwige spagaat tussen ‘voldoen aan een schoonheidsideaal’ en met autonoom, geëmancipeerd gedrag: ja, ze willen slank zijn (en lijnen), maar ze willen ook hun dochter meegeven dat zijn ‘goed is zoals ze is’. Oplossing voor die spagaat: *fitspo* en *clean eating* zouden gaan over ‘goed zijn voor jezelf’ en juist staan voor het níet meelopen met de voedsel- en schoonheidsindustrie. Vrouwen sporten zich suf en bakken glutenvrij brood omdat ze er zélf blij van worden, niet om aan de normen van anderen te voldoen. Het zou dus eindelijk eens over ‘echte’ vrouwen gaan.

Maar daar is lang niet iedereen van overtuigd. Sportverslaggever Anna Kessel, auteur van *Eat, Sweat, Play*, klinkt deze retoriek erg bekend in de oren. De fithype is een heruitvinding van de oude diëtindustrie, stelt ze in *The Guardian*, ‘verkleed als emancipatie, verpakt als eigen wil’. Het verlangen om ‘sterk’ te zijn is net zo schadelijk als het verlangen om dun te zijn als vrouwen zich er slecht door gaan voelen. Wat is er gebeurd met het plezier in sport?, vraagt Kessel zich af. Fysieke doelen worden nog steeds gekoppeld aan een bepaald lichaamstype. Fitnessstrends maken sporten zo tot iets onge-looflijk dogmatisch. Daar is niets bevrijdends aan.

Susie Orbach, psycholoog en feminist, schrijft al ruim veertig jaar over hoe vrouwen willen voldoen aan onrealistische eisen. Volgens haar zijn de sociale media een marktplaats voor angsten en onzekerheden, waarop vrouwen zoeken naar bevestiging en goedkeuring door anderen. We crowdsourcen als het ware ons zelfbeeld bij elkaar. Eeuwige zelfkritiek houdt dit mechanisme gaande: zich spiegelen, falen, verbeteren, en maar door. Dat is niet alleen slecht voor – het zelfbeeld van – de vrouwen zelf, stelt Orbach, maar ook voor hun kinderen.

**Er zullen maar weinig moeders** verwachten dat hun kinderen net zo hard sporten en even strikt eten als zijzelf. ‘Als mijn kinderen maar gelukkig zijn’, zegt ook Fajah Lourens tenslotte. Maar als je ziet hoe fitgirl Duncan een foto plaatst van haar zoontje onder een hefgewicht – ‘Gym baby’ – gaan je wenkbrauwen toch omhoog.

De inspanningen van moeder laten een kind niet onberoerd – logisch: voorbeelden doen volgen. Dat obsessies ongezond zijn, snapt iedereen, maar Orbach vraagt ook aandacht voor een andere groep, die tussen de extremen van obesitas en anorexia inzit. Zij spreekt van ‘chaotische eters’,



## 'Eetstoornissen komen niet door fitgirls of Instagram'

vrouwen die met tussenpozen zichzelf eetregels opleggen, die ontevreden zijn over hun lichaam en voor wie eten sowieso een stressvolle bezigheid is. In een rapport dat Orbach, met anderen, opstelde voor de Britse gelijkheidscommissie Government Equalities Office beschrijft ze hoe het lichaamsbeeld van een kind van zulke moeders al vanaf de conceptie wordt gevormd.

'Wat we weten over liefde, voedsel, hechting en hoe we ons voelen in ons lichaam, leren we via de band met onze moeder', schrijft Orbach. 'Een baby merkt bijvoorbeeld de spanning als een moeder die onzeker is over haar lichaam zich na een paar dagen overeten weer strikt aan een dieet houdt. Onbewust zet de baby zo de eerste stappen in de vorming van een eigen lichaamsbeeld.'

Steek je hand omhoog, moeders die zich nu aangesproken voelen. Ik in elk geval wel. En vaders dan? Die kunnen er ook wat van – kijk maar naar de Instagramfoto's van *fitdad* Frankie 'Just gym it', bijvoorbeeld, die beurtelings met zijn

gespierde torso en met zijn schattige zoonje pronkt. Ook Gertrude Zeinstra, die bij Wageningen University and Research al tien jaar onderzoek doet naar het eetgedrag van kinderen, is overtuigd van het verband: een kind kopieert het eetgedrag van zijn ouders. Ouders zijn, in elk geval tot de basisschool, hét rolmodel voor kinderen. Zeggen dat fruit belangrijk is, is goed; zelf fruit eten, is beter. Een kind dat zijn vader met lange tanden groente naar binnen ziet werken, leert iets anders over eten dan als papa groente met smaak opeet.

Ergens weten we dit allemaal wel. Hoe sterk dit mechanisme is, daar zijn we ons misschien minder van bewust. 'Als je extreem precies of gestrest met eten omgaat, beïnvloedt je daarmee het eetgedrag van een kind', zegt Zeinstra. 'Daarin zit het gevaar dat er stress of angst over eten insluip, zeker zodra kinderen in de puberteit zijn, wanneer ze zich bewuster worden van hun lijf.'

Zeinstra vindt het zorgelijk als ouders hele voedselgroepen weglaten uit het dieet van hun kinderen. 'De kans dat kinderen tekorten opbouwen, is wel degelijk aanwezig. En waarom zou je gluten verbannen als dat niet nodig is? Veel ouders bannen voor alle zekerheid suiker uit. Of knakworsten. Of witbrood. Maar je moet kinderen leren omgaan met verleidingen. Leer je kind dat er dingen zijn die je niet elke dag eet. Dat is de basis. Af en toe een chocolaatje of dropje is daarom juist prima.'

Het artikel in *The New York Times* eindigde destijds met een positieve noot: de tijd van rigide diëten was voorbij. Hoe meer onderzoek er werd gedaan naar eten, hoe meer nuance, hoe minder ruimte overbleef voor dogmatisch denken. De wetenschap zou leren dat de eetbaarheid meestal in het midden ligt. Mensen zouden dieethypes laten voor wat ze zijn en daarmee zouden onze eetangsten vanzelf verdwijnen.

Tja, het lijkt erop dat we voor dát inzicht iets meer tijd nodig hebben dan tachtig jaar. We zijn bezorgder dan ooit over eten en ons lichaam. En door de moralistische ondertoon waarmee we erover praten – denk aan 'guilty pleasures' en 'zondigen' als het over het eten van een chocolaatje gaat, godbetert – houden we een schuldgevoel in stand dat ons van de ene naar de andere waarheid drijft.

De waarheid bijvoorbeeld van fitmom Chontel Duncan dat je ook tijdens je zwangerschap je sixpack strak moet blijven trainen. Al is ze daar een beetje op teruggekomen, sinds de spoedkeizersnede van zoonje Jeremiah. Daarover schrijft ze op Instagram dat de artsen haar zoon moeilijk eruit kregen omdat de baby 'vast' zat tussen haar buikspieren. Met als gevolg dat de keizersnede groter is uitgevallen dan normaal. 'Misschien een minpunt van een sixpack', geeft ze toe.

advertentie

## Puur genieten

Ricola



Puur genieten met Ricola kruidenpastilles uit de Zwitserse bergen

Wie de pas. Het staat voor kwaliteit en de proef het! Dit vind je terug in dit heerlijk smakere, waarvan er meer dan 100 zijn. Ze zijn gemaakt op een unieke manier: 12 kruiden die doorgeschikt worden in de Zwitserse bergen, waardoor hun aroma en smaak op een unieke manier van Ricola omgezet worden in heerlijkheid.

Duurzaam en biologisch verbouwd. Puur genieten.

