

Carla viel 57 kilo af!

'Ik word nou

Het klinkt vrijwel onmogelijk: 57 kilo afvallen zonder pillen, poeders of andere wondermiddelen. Toch lukte het Carla van der Scheer (36). Van maat 56 plus ging ze naar maat 44. En dat allemaal in een jaar tijd.

Carla van der Scheer (36), secretaresse bij een schildersbedrijf, getrouwd met Jan-Willem (35) en moeder van dochter Kayleigh (9). "Voor mij is er een Carla voor en een Carla na. Toen ik nog dik was, voelde ik me verschrikkelijk. Tegenover de buitenwereld deed ik net alsof ik niet met mijn gewicht zat, maar het tegendeel was waar. Ik speelde een vrolijke dikkerd, omdat ik liever had dat mensen mét mij lachten dan om mij. Tegelijkertijd zorgde ik ervoor dat ik er ondanks mijn omvang goed uitzag. Ik had ook in leggings en wijde truien kunnen gaan lopen, maar deed dat expres niet. In plaats daarvan kocht ik leuke kleding in speciaalzaken en ging ik regelmatig naar de kapper. Dat hielp me om nog een beetje gevoel van eigenwaarde over te houden, wat niet makkelijk is als je 133 kilo weegt.

Tot mijn 21e had ik een heel normaal figuur, ik woog ongeveer 70 kilo. Maar het ging mis toen ik op mezelf ging wonen en als secretaresse ging werken. De kilo's vlogen eraan, waarschijnlijk doordat ik alles kon doen en laten wat ik wilde. Ik had een vakantiegevoel maar... geen weegschaal. Toch maakte ik me niet echt

zorgen. Jan-Willem, met wie ik toen al verkering had, gaf me nooit het gevoel dat hij me dunner mooier vond. Bovendien voelde ik me heel happy met m'n leven. Maar dat bleef niet zo. Op mijn 22e belandde ik 'per ongeluk' bij de dokter op de weegschaal. Ik schrok me kapot: ik was in een jaar tijd vijftien kilo aangekomen! Ik vond het vreselijk dat ik 'opeens' 85 woog. Toch ver school ik me niet. Ik bleef uitgaan en met vriendinnen afspreken. Net als Jan-Willem accepteerden zij me gewoon om wie ik was, maar inwendig was ik niet blij. Vanaf het moment dat ik bij die dokter op de weegschaal stond, ben ik gaan lijnen. Ik heb in totaal volgens mij wel 3000 pogingen gewaagd. Ik probeerde maaltijdvervangers, volgde een brooddieet, energiebeperkte diëten en sloot me aan bij de *Weight Watchers*. Het had allemaal hetzelfde resultaat: ik viel hooguit vijf tot tien kilo af, maar een tijdje later zat alles er weer aan, en dan nog wat extra kilo's erbij! Vijf jaar geleden ben ik 16 kilo afgevallen, mijn hoogtepunt tot dan toe. Ik was heel blij en voelde me stukken beter. Helaas was ik snel terug op mijn oude gewicht, vreselijk. Bij het schildersbedrijf waar ik inmid-

dels al dertien jaar werk, zijn er gelukkig nooit vervelende opmerkingen gemaakt over mijn gewicht. Mijn collega's hebben me dus al die tijd zien jojoën. Aan hen heeft het niet gelegen dat ik me doodongelukkig voelde, dat kwam volledig door mezelf.

Vorig jaar januari woog ik uiteindelijk 133 kilo en begon ik voor de zoveelste keer met lijnen. En deze keer lukte het! Als ik precies zou weten hoe en waarom, schreef ik er een boek over. Dan was ik meteen binnen, ha ha! Nee, zonder gekheid: het belangrijkste verschil met vorige pogingen is dat ik alles deze keer veel positiever heb benaderd. Vroeger zag ik het lijnen als een straf: ik 'mocht' geen snoep, ik 'mocht' geen koek, ik 'mocht' geen gebakje als er iemand jarig was. Er lag op veel dingen een verbod en daardoor was ik juist de hele tijd met eten bezig. Deze keer kon ik het beter loslaten en was ik meer gedreven. Daar kwam ook nog bij dat een vrouw uit mijn koor dertien kilo is afgevallen, terwijl ze helemaal niet dik was. Ik dacht: als zij dat kan, moet het mij ook lukken. Van haar kreeg ik een menulijst. Die lijst was voor mij een stok achter de deur.



ooit meer dik'



In eerste instantie was mijn strefgewicht honderd kilo.

Dat had ik mezelf opgelegd omdat ik heel graag mijn oude hobby, paardrijden, weer wilde oppakken. En ik vond het zierig voor de paarden als ze meer dan honderd kilo moesten dragen. Bovendien vond ik mezelf op een paard geen gezicht. Ik moest dus 33 kilo zien kwijt te raken. Met behulp van de menulijst ging ik aan de slag. Op een doorweekse dag mocht ik 1000 calorieën, in het weekend mocht ik er 1200. Het was best moeilijk om mijn eetpatroon te veranderen, want ik was gewend om nogal Bourgondisch te leven. Ik denk dat ik ▷

'Ik wilde helemaal afstand nemen van de oude Carla. De nieuwe Carla leeft op een wolk en heeft veel meer zelfvertrouwen.'



'Door de week mocht ik van mezelf 1000 calorieën per dag, in het weekend waren dat er 1200'



per dag makkelijk 3000 calorieën binnenkreeg; ik had altijd een ander smoesje om ongezond te eten. Aangezien ik op zaterdag boodschappen deed voor de hele week, konden we bijvoorbeeld alleen maandag en dinsdag verse groenten eten. En als Jan-Willem op vrijdagavond moest werken, dan vond ik het leuk om met Kayleigh naar McDonalds te gaan. Zaterdag aten we altijd patat, omdat dat zo'n gezellige dag is. En zondag was ik vrij, dus wilde ik niet koken. Dan haalden we lekker Chinees. Ja, zo ging dat. Toen ik overging op die 1000 calorieën had ik in het begin best honger, dat is logisch, maar langzaam maar zeker raakte ik gewend aan de nieuwe eetgewoonten. Ik ben ook anderhalve liter water per dag gaan drinken, dat scheelt behoorlijk. Daardoor voel ik me vaak vol, al heb ik niet eens zoveel gegeten. Een bakje magere yoghurt na het eten zorgde ervoor dat ik 's avonds niet meer zo'n behoefte had om te snoepen.

Tot mijn grote vreugde ging het afvallen steeds beter. In juni kon ik zelfs alweer voor

het eerst paardrijden! Langzaam ging ik erin geloven. Misschien kon ik mijn streefgewicht nog wel meer verlagen. Het gaf me nieuwe energie dat het zo goed ging. Al snel durfde ik te dromen van in totaal 55 kilo afvallen. Ik ben 1 meter 75 lang en een gewicht van 78 kilo leek me daar perfect bij. Ik bleef me aan die menulijst houden en heb maar één moeilijk moment gekend. Dat was onze vakantie. Jan-Willem, Kayleigh en ik gingen met zes andere mensen naar het buitenland. Het is best moeilijk om je dan aan je dieet te houden. Ik kwam dan ook drieënhalve kilo aan. Gelukkig lukte het me om na de vakantie de afvaldraad weer op te pakken. Ik ging meteen weer gezond koken. Als Jan-Willem of Kayleigh de dingen van mijn menulijst niet lustten, kookte ik voor hen iets anders. Maar grappig genoeg is dat bijzonder weinig voorgekomen.

Tja, en na een jaar, in januari 2002, woog ik 78 kilo. Momenteel zit ik zelfs twee kilo onder mijn steefgewicht, ik weeg 76! Behalve paardrijden heb ik dus nooit gesport, het afvallen is puur gelukt doordat ik mijn eetpatroon zo drastisch heb aangepast.

De reacties die ik van mijn omgeving krijg, zijn geweldig. Mensen die me een halfjaar niet hebben gezien, herkennen me niet eens. Dat komt ook doordat ik mijn haarkleur heb veranderd. Ik ben van hoogblond naar donker gegaan, omdat ik helemaal afstand wilde nemen van de oude Carla. Mijn man en dochter zijn supertrots op me. Jan-Willem heeft me ook erg geholpen. Als ik bijvoorbeeld

zin had om een zak chips open te trekken, herinnerde hij me eraan dat ik dat beter niet kon doen. Hij is ontzettend blij met het resultaat, vooral ook omdat hij ziet dat ik me nu veel beter voel. Want ja, dat is eigenlijk het belangrijkste. De nieuwe Carla heeft veel meer zelfvertrouwen, ze leeft echt op een wolk. Vooral winkelen is een stuk leuker geworden. Bijna alles wat ik aantrek, past nu gewoon!

Hoe ik de toekomst zie? Ik ga dit absoluut volhouden, ik word nooit meer dik. Ik gebruik inmiddels 1600 calorieën op een dag. Dat is best vol te houden en daarvan blijf ik precies op dit gewicht. Ik eet nog steeds volgens die menulijst, dat geeft me een veilig gevoel. Verder onderga ik bin-

nenkort een buikwandcorrectie, want ik heb een lelijke buik overgehouden aan al dat afvallen. Ik weet zeker dat ik me na die operatie nog blijer zal voelen. En... ik krijg alles vergoed!"

"Een goede tip voor andere vrouwen die willen afvallen, is: maak een ritueel van de maaltijden. Ik smeerde mijn brood voor de lunch vroeger thuis al, waardoor ik het op mijn werk heel snel op had. Tegenwoordig neem ik een bord, bestek, brood en vleeswaren mee. Het is natuurlijk zo psychisch als wat, maar hierdoor lijkt het net alsof je veel meer eten binnenkrijgt. Verder wil ik zeggen dat je vooral positief moet denken. En blijf erin geloven. Neem mij als voorbeeld: het is mij toch ook gelukt!"

Carla's menu van vroeger

Ontbijt (7.30 uur):
2 bruine boterhammen met halvarine, pindakaas en hagelslag

Lunch (12.30 uur):
2 bruine boterhammen met halvarine en kipfilet

Tussendoor (15.00 uur):
Koffiekoekjes, paaseitjes of Marsen, Snickers en Nutsen

Avondeten (17.30 uur):
2 borden aardappels, groenten en vlees, rijst met kip en kerriesaus, pasta met saus en gehakt, McDonalds of Chinees

's Avonds (20.00 uur):
koek en chocolade

Carla's huidige menu

Ontbijt (7.30 uur):
1 volkoren boterham met halvarine en sandwichspread

Tussendoor (10.00 uur):
1 volkoren biscuitje

Lunch (12.30 uur):
1 volkoren boterham met halvarine en rauwe ham, 1 mueslibol met halvarine

Tussendoor (15.00 uur):
1 grapefruit

Avondeten (17.30 uur):
2 gekookte aardappelen met een varkensschnitzel, runder-schoufilet, 1/2 deciliter magere yoghurt