

# Help! Nederlanders worden te dik

## OPINIE BEWEEGCOACHES

- De aanpak van minister Schippers deugt niet
- De bewegcoach bestond al, maar heette eerder diëtist

Door Marjolein Verschut

Er is weer een fijn stukje Nederlandse ontwikkeling aan de gang. Minister Schippers heeft in al haar wijsheid besloten bewegcoaches aan te stellen die de brave, maar in haar ogen luie Nederlandse burger in zijn eigen wijk aan het sporten moet zien te krijgen. Heeft u er ook een beeld bij? Een doorsnee straat. Plantjes op de stoep, een rieten krans aan de deur, de geur van bloemkool uit een keuken en muziek uit de openstaande ramen.

De bewegcoach, geen idee wie, maar uiteraard in prachtige sportkleding, loopt richting de eerste voordeur. Een moeder met aan haar voeten twee spelende kinderen doet verbaasd de deur open. De bewegcoach werpt een kritische blik op het postuur van de vrouw in kwestie en ziet het gewicht van twee zwangerschappen op de heupen en het gewicht van de drukke moeder op de billen en de buik.

Dit moet een succesverhaal worden, denkt de coach blij. Sport u, mevrouw? De moeder kijkt verbaasd. Nee meneer, daar heb ik geen tijd voor. Ik werk, ik moet de kinderen naar school en hun clubs brengen en dan is er ook nog het huishouden. Handenwrijvend bedenkt de coach dat deze vrouw gered gaat worden van het schrikbeeld van Nederland; overgewicht, zodat ze gezond kan blijven en voor haar kindjes kan blijven zorgen.

Gaat u mee?, vraagt de bewegcoach. Ik breng u naar de sportschool. Ik red u uit uw dagelijkse ritme en verplichtingen, ik tover tijd in uw agend. Fijn toch, dat mevrouw Schippers gezorgd heeft dat ik er voor u ben?

En zo gaat de bewegcoach de straat door, van deur tot deur. Om, als de rattenvanger van Hamelen, de mensen mee te nemen naar de sportschool. Want dat gaat Nederland redden van de welvaartsziekte nummer 1 die overgewicht heet.

Met de ogen vol tranen van pure



▲ **Minister Schippers wil mensen aan het bewegen brengen, maar bezuinigt op de diëtistenzorg.** Foto: Archief DvhN

onmacht heb ik gisteren naar het nieuws zitten kijken. Het RIVM heeft uitgezocht dat heel veel volwassen mensen overgewicht hebben. Op zich al niet prettig, maar ook nog eens een risicofactor voor veel andere ziekten en aandoeningen. De reactie van eerdergenoemde mevrouw Schippers was geschokt. Zoveel overgewicht? In haar land? Gelukkig maar dat ze 70 miljoen heeft uitgetrokken binnen haar krappe begroting om bewegcoaches aan te stellen. Dat moet het probleem wel oplossen.

De diëtist is wegbezuinigd voor 43 miljoen. Want dat was luxe volgens mevrouw Schippers. Mensen met overgewicht hebben dat aan zichzelf te danken, dus waarom een diëtist betalen om ze te helpen? Dat moeten ze zelf maar doen. Als ze niet willen sporten, dan pakken we ze bij de haren en slepen ze naar een sportschool of een andere beweegclub. Maar eten, jemig, dat is toch niet zo moeilijk? Gewoon gezond eten kopen in de supermarkt is toch geen kunst? Alle verpakkingen zijn toch duidelijk? Je maakt toch gewoon tijd gezond eten te koken, ook als je hartstikke druk bent. En wie snoept er nou als ie verdrietig of boos is? Gewoon niet doen is de visie van mevrouw Schippers, dan is er ook niets aan de hand. Mijns inziens is de oorzaak

van overgewicht in Nederland een gebrek aan kennis. En daarmee wil ik niet zeggen dat we dom zijn, maar wel dat er een overweldigende hoeveelheid aan keuzes is in onze voeding en het lang niet voor iedereen duidelijk is, wat nou de juiste keuze zou moeten zijn. Inzicht in je eigen eetpatroon is de eerste stap. Daarna het proberen aan te passen. Wat eet ik eigenlijk? En vooral waarom?

Er hoeven geen coaches te worden aangesteld. Die waren er al en ze heetten diëtisten. Een diëtist is niet alleen een of ander juffie die vertelt dat je de boterhamworst op je brood moet vervangen door ham. Een diëtist is een leefstijlcoach. Iemand die naar je luistert en met je meedenkt, je leef- en vooral eetgedrag in kaart brengt en je leert hoe je daar veranderingen in kan aanbrengen. Een diëtist helpt de problemen thuis in kaart te brengen en daar praktische oplossingen voor te bedenken. Een diëtist is een psycholoog, omdat gevoelens en emoties maken dat mensen gaan eten. Dus ook die moeten worden aangepakt. En ja, de diëtist is een bewegcoach die precies weet wat iemand nodig heeft aan beweging en ook weet waar dat in de buurt te halen valt. Dus als die 70 miljoen nou gewoon aan de diëtist gegeven wordt om te doen wat de diëtisten eigenlijk allang deden, misschien kan er dan echt een verschil worden gemaakt in Nederland.

Marjolein Verschut is diëtist

”  
Coaches  
waren er  
al en ze  
heetten  
diëtisten