

HET  
F\*CK  
IT  
DIEET



HET CAROLINE DOONER  
F\*CK  
IT ETEN ZOU  
MAKKELIJK  
MOETEN ZIJN  
DIEET



VERTALING ANKE TEN DOESCHATE

NWADAM

Oorspronkelijke titel *The Fuck It Diet*

© 2019 Caroline Dooner

© 2020 Nederlandse vertaling Anke ten Doeschate /

Nieuw Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp © Bij Barbara

Foto auteur © Sam Nagel

NUR 443

ISBN 978 90 468 2641 6

[www.nieuwamsterdam.nl](http://www.nieuwamsterdam.nl)



Ik draag dit boek op aan kaas –  
ik zal je nooit meer laten staan.



## INHOUD

Inleiding: Dit is geen dieetboek	13
Voor wie is dit boek	19
<b>Deel 1</b> Waarom zijn we zo verslaafd aan eten?	<b>23</b>
<i>Laten we hongerlijden</i>	25
<i>De Minnesota Hongerstudie</i>	30
<i>Wat is normaal eten?</i>	36
<i>De grote gewichtsfabel</i>	37
<i>Raad eens welke industrie 60 miljard dollar per jaar verdient?</i>	44
<i>Het D-woord</i>	50
<i>Misschien is jouw dieet wel een sekte</i>	52
<i>Mislukte diëten</i>	55
<i>Stel dat je het al hebt geprobeerd?</i>	56
<i>Jij bent de baas (eindelijk)</i>	57

## Deel 2 Maar hoe ga ik dit nu klaarspelen? 63

De fysieke fase	65
>> Tool #1: Sta voedsel toe	66
<i>De nobele rol van lichaamsgewicht</i>	68
<i>Je bent geen auto</i>	73
<i>Onze angst voor honger</i>	75
<i>De dieetpendule</i>	79
<i>Eet als je honger hebt</i>	80
<i>De valkuil van mindful eten</i>	87
<i>Waarom eten we zo klein mogelijke porties?</i>	90
<i>Een perfect moment om te stoppen bestaat niet</i>	94
<i>De valkuil van balans zoeken</i>	95
<i>Voedsel neutraliseren is het doel</i>	96
<i>Zal ik voorgoed zoveel eten?</i>	100
<i>Niets is verboden</i>	103
<i>Je cravings zijn niet de vijand</i>	106
<i>Ter verdediging van koolhydraten en suiker</i>	110
<i>Ter verdediging van verrukkelijk, decadent voedsel</i>	116
<i>Ter verdediging van zout</i>	119
<i>Ter verdediging van 'ranzig' voedsel</i>	121
<i>Ranzige dieetproducten</i>	124
<i>Zuiverheid bestaat niet</i>	125
<i>Je hoeft geen sapkuur te doen</i>	127
<i>Al die dieetregels</i>	128
<i>En mijn gezondheid dan?</i>	129
<i>'Maar ik heb eetbuien!'</i>	134
<i>Wat te doen bij een eetbui?</i>	136
<i>Veroorzaakt het FUCK IT-dieet geen obesitas???</i>	138
<i>Stel dat ik gezondheidsproblemen heb?</i>	139
>> Tool #2: Ga even liggen	143



<i>De edele kunst van rusten</i>	145
<i>En lichaamsbeweging dan?</i>	149
<i>Hoe weet ik of het werkt?</i>	152
<i>Je lichaam is verrekte slim</i>	156
De emotionele fase	159
<i>Emotie-eten versus eetbuien</i>	160
<i>De emoties die we vermijden</i>	163
<i>We voelen van alles ten aanzien van ons gewicht</i>	165
<i>Mensen zijn goed in dempen</i>	167
<i>Angst voor verdriet</i>	168
<i>Je kunt het niet vermijden om mens te zijn (sorry)</i>	172
<i>We staan allemaal in de vecht-of-vluchtstand</i>	176
>> Tool #3: Adem en voel	178
<i>De mythe van stress en ademhaling</i>	179
<i>Denk je dat het er beter op wordt als je jezelf haat?</i>	181
<i>Wie kunnen we de schuld geven????</i>	184
<i>Geef je over aan de zoi</i>	188
De mentale fase	191
<i>De kluwen ontrafelen</i>	192
>> Tool #4: de breindump	193
<i>De invloed van je overtuigingen</i>	196
<i>Je voorkeuren bevestigen je overtuigingen</i>	198
<i>Mentale beperking en eetbuien</i>	201
<i>We hebben allemaal onze redenen</i>	202
<i>Wat dun zijn oplevert (naar onze volle overtuiging)</i>	207
<i>Je identiteit verliezen</i>	210
<i>Waarom je in paniek raakt</i>	212
<i>Vermijdbaar verdriet</i>	213
<i>Geen moetjes meer</i>	216

<i>Laat je beperkende overtuigingen los</i>	219
<i>&gt;&gt; Tool #5: De overtuigingsloslater</i>	221
<i>Er is geen wondermiddel</i>	222
<i>Het is niet onze schuld</i>	223
<i>Dieetrauma's</i>	225
<i>Het geluk is met de dunnen</i>	227
<i>Vetfobie</i>	231
<i>Je legt de lat veel te hoog</i>	233
<i>Hoe ga je van wantrouwen naar vertrouwen?</i>	234
<i>Dan voelt het maar raar</i>	236
<i>Wachten op de dag dat je geen honger meer hebt</i>	238
<i>Het hoeft allemaal niet vanzelf te gaan</i>	239
De bloeifase	241
<i>Waar sta je voor?</i>	242
<i>Praktische grenzen rondom eten en lichaamsgewicht</i>	244
<i>Lekker niks en leuke dingen doen</i>	247
<i>Emotionele en existentiële rust</i>	251
<i>Word je eigen goeroe</i>	254
<i>Klaar!</i>	255
Dankwoord	257
Over de auteur	261
Noten	263

Dit boek is bedoeld voor mensen die chronisch aan de lijn doen. Ik heb geen medische achtergrond. Als jij veel te weinig eet of jezelf beschadigt, moet je professionele hulp zoeken. Dit boek is geen behandelmethode voor eetstoornissen en biedt geen hulp bij lichamelijke of psychische kwalen.

In dit boek komen de inzichten van veel artsen, voedingsdeskundigen en wetenschappers die zich bezighouden met lichaamsgewicht en spijsvertering aan bod. Ik kan je er dus van verzekeren dat ik geen eenzelvige, brownies etende idioot ben die erop uit is jouw gezondheid en geluk te verpesten... Maar, nogmaals, ik ben geen arts. Dit boek is geen medisch advies. Goed, je snapt me wel. We kunnen verder.



## **INLEIDING: DIT IS GEEN DIEETBOEK**

Als je zoveel dieetboeken hebt gelezen als ik, is het je misschien wel opgevallen hoezeer de inleidingen op elkaar lijken. Normaal gesproken wordt de sensationele belofte gedaan dat dit het dieet is waarop jij altijd hebt gewacht. Het gaat ongeveer zo:

### **INLEIDING BIJ HET DIEET WAAROP JIJ AL DIE TIJD HEBT GEWACHT**

Je gaat van dieet naar dieet en niets werkt. Je bent nog altijd dik en ongezond. Maar deze baanbrekende, eeuwenoude manier van eten biedt jou een wetenschappelijk bewezen, eenvoudig plan waarmee je al je dromen om gezond te zijn, kunt verwezenlijken.

En het mooiste is: Als je het plan dat in dit boek wordt uiteengezet, precies volgt, zul je nooit meer naar eten hunkeren! Nooit meer! Geen cravings meer.

Neem van mij aan dat cravings geen onderdeel van je leven hoeven te zijn.

Al die diëten die je ooit hebt gedaan, werkten niet omdat je niet het juiste voedsel in de juiste hoeveelheden at. Natuurlijk werkten ze niet.

Maar jouw lichaam zal zo goed reageren op ons programma dat je nooit meer aan eten zult denken.

Dit is geen dieet, maar een manier van leven. Dit is een verandering van levensstijl. Ik weet dat dat bij die andere diëten ook werd gezegd, maar dat was gelogen. Dat waren echt alleen maar diëten. Maar dit dieet is echt anders, het is een manier van leven.

Ben je er klaar voor? In het eerste hoofdstuk zal ik uitleggen waarom alles wat je momenteel eet, slecht voor je is.

Als je dat leest denk je: DIT IS HET! Eindelijk is er een manier om van mijn cravings af te komen. Ik heb er zo genoeg van om steeds maar honger te hebben. Je gooit allerlei producten weg, slaat het toegestane voedsel in en begint vol toewijding exact te eten wat wordt voorgeschreven. Het geeft je elke dag een kick dat je zo netjes aan de regels houdt. Je bent dolblij dat je eindelijk dit wetenschappelijke, eeuwenoude dieet hebt gevonden dat jouw zwakke, menselijke verlangen naar eten zal wegnemen. Je hebt zo genoeg van je hongerige ik, dat je bereid bent alles te doen om de samenleving niet meer te belasten met de ruimte die je inneemt.

Drie maanden lang ben je deze wetenschappelijk bewezen manier van het verminderen van lichaamsvet en het wegnemen van cravings volledig toegewijd... En voilà! Het gaat hartstikke goed! Je zit strakker in je vel, hebt meer energie en eet vol goede moed je perfect geportioneerde, perfecte maaltijden. Je vergeet soms te eten en overweegt een robot te worden die alleen zo nu en dan wat pilletjes nodig heeft.

Het mooie is ook dat al je relaties beter worden, want nu je geen eten meer nodig hebt, ben je veel aardiger. Je naasten houden nog meer van je en spreken graag met je af. Je gaat lunchen

met vriendinnen en glimlacht naar hen terwijl zij zitten te eten en jij overpeinst hoe geweldig je leven is. Iedereen vindt je grappig, mooi en perfect. Ze willen allemaal zijn zoals jij.

Ook word je rijk en zul je je nooit, maar dan ook nooit meer vervelen. Dat dus...

Geen zorgen. Zo is dit boek in de verste verte niet. Want het is niet echt een dieet.

Vroeger volgde ik een dieet altijd vol enthousiasme (als ik niet aan het bingen was). Ik vond de inleiding in een dieetboek altijd fantastisch. Ik ga dit **DOEN**. En eindelijk zou mijn leven **FANTASTISCH** worden.

En ik deed het ook. Totdat het mislukte en de binge-en-berouwjojo weer in gang werd gezet. Of totdat ik me eens flink te buiten ging. Of totdat ik besloot een ander, nog beter dieet te volgen.

Ik begon met diëten toen ik veertien was, toen ik besepte dat mijn korte broek erg strak zat, mijn gezicht met de dag boller en pafferiger werd en ik bij een lingeriezaak door Oprah Winfrey aangeraden bh's met cup E kocht, omdat de bh's van Victoria's Secret te klein waren.

Ik moest iets doen... De tijd van zomaar eten was voorbij. Tien jaar lang was ik ofwel 'op dieet' – en geobsedeerd door het perfect volgen van de regels – ofwel 'van dieet af'. Dan had ik eetbuien, verloor ik de controle en haatte ik mezelf.

Ik heb van alles geprobeerd: het Atkins-dieet, het South Beach dieet, koolhydraatarme diëten, het Alkaline dieet, het bloedgroepdieet, het Rosedale dieet, een dieet op basis van raw food, vele versies van het bidden-tot-God-om-slank-te-wor-den-dieet, The Secret (geen dieet, maar je kunt overal een dieet

van maken, vooral van zweverige zelfhulpmethodes), het ‘Ik ga nu zóóó goed naar mijn lichaam luisteren’-dieet (ook wel bekend als de obsessieve versie van intuïtief of mindful eten), het Franse-vrouwen-worden-niet-dik-dieet (een combinatie van intuïtief eten in combinatie met koffie en wijn), het Paleo-dieet, het GAPS dieet en...

Kaboem. Een plotse ontdekking. Op mijn 24<sup>e</sup> verjaardag, nadat ik negen ‘pannenkoekjes’ van pompoen en twaalf suikerloze ‘cupcakes’ van amandeldeeg voor mezelf had gemaakt. Het was gewoon een goddelijke openbaring die mijn maag deed uitzetten en mijn hart deed bonzen. Ik staarde naar mezelf in de spiegel van mijn oude badkamertje, alsof ik in een niet bijster grappige romantische comedy speelde, en zei hardop tegen mezelf: ‘Waar ben je mee bezig? Wil je dit nu echt de rest van je leven blijven doen?’

Tien jaar lang had ik mijn lichaam gehaat en van mezelf gewalgd. Ik wilde niets liever dan slank zijn. Jarenlang was ik geobsedeerd door dieetregels, plannen wat ik wanneer kon eten en het tellen van calorieën en koolhydraten. Ik besteedde al mijn energie aan het beheersen van mijn gewicht en het waarborgen van mijn gezondheid, maar hoe ik ook mijn best deed, hoe belangrijk aan de lijn doen ook voor me was, toch bleef ik eetbuien houden. Jarenlang had ik het gevoel geen controle te hebben.

Ik was doodsbang voor koolhydraten en suiker, en voor dik zijn, en stelde alles in het werk om af te vallen. Of ik een goede of slechte dag had, hing af van het getal op mijn weegschaal en van wat ik tot me had genomen. Ik dacht werkelijk dat ik dit allemaal deed omwille van mijn gezondheid, want gezondheid en gewicht waren synoniem voor mij.

In elke fantasie die ik had, was ik slank en knap en soms had



ik ook nog verkering met prins Harry. Maar in elk geval was ik slank en knap, alsof dat mijn grote droom en belangrijkste levensdoel was. Alsof ik alleen dan gelukkig kon zijn.

Maar hoe zat het met mijn echte, diep begraven dromen? Nou, als ik slanker zou worden, zou het daar ook vast goed mee komen. Als ik eenmaal definitief slank was, kon ik mezelf eindelijk serieus nemen.

Maar zelfs als een dieet 'werkte' en ik daadwerkelijk afviel, was het nooit genoeg. Ik voelde me niet slank, de moeite waard of zelfverzekerd. En op de momenten dat ik me wel slank voelde? Dan was ik vooral in paniek uit angst dat dat niet zo zou blijven, waardoor ik nog fanatieker probeerde af te vallen.

Tien jaar lang dacht ik dat ik pas mezelf kon zijn als ik slank was. Ik dacht dat dat me gelukkig zou maken. Maar dat is een doodlopende weg.

Van slank zijn word je niet gelukkig. Vraag het maar aan een willekeurig model of aan iemand die 'succesvol' een dieet heeft gevolgd. Als je je streefgewicht bereikt, denk je natuurlijk even dat je gelukkig bent. Maar wie dit boek heeft opengeslagen, weet al dat dat niet zo blijft. Ervoor zorgen dat deze heilloze zoektocht naar geluk wordt vervangen door iets wat concreet, haalbaar en bestendig is, vormt een belangrijk deel van dit boek.

Maar eerst gaan we ons richten op het feit dat diëten überhaupt niet werken. De manier waarop we daarbij controle op ons lichaam proberen uit te oefenen, is biologisch gezien onhaalbaar en daarom bij voorbaat al gedoemd te mislukken. Als we proberen ons overlevingsinstinct de kop in te drukken, zal dat overlevingsinstinct overwinnen. Telkens weer.

Ik kom hier uitgebreider op terug. Maar eerst zal ik vertellen wat ik heb gedaan na mijn openbaring voor de badkamer-

spiegel. Ik besloot dat ik normaal moest leren eten, en ik begreep ook eindelijk wat dat betekende: ik moest veel meer eten dan ik dacht dat goed voor me was. Ik besloot alles te eten waar ik bang voor was en toe te geven aan elke hunkering die ik de afgelopen tien jaar had geprobeerd te onderdrukken. Echt aan elke. En dat waren er heel veel.

Ook besloot ik uit te zoeken waarom al die diëten niet werken. Ik wapende me met alle wetenschappelijke informatie die ik nodig had om erop te kunnen blijven vertrouwen dat meer diëten niet de juiste weg was. Ik vond een hele beweging die de wereld wilde tonen dat de manier waarop wij gezondheid en afvallen benaderen, ernstig tekortschiet. Ik leerde dat ik mezelf op allerlei manieren belazerde door een dieet te volgen, op biologisch, chemisch en hormonaal niveau.

Maar bovenal besloot ik dat ik mezelf wilde accepteren en van mezelf wilde houden wat mijn gewicht ook zou zijn. Ik wist niet precies hoeveel ik zou gaan wegen, omdat ik al tien jaar ernstig aan het jojoën was. Ik dacht dat ik uiteindelijk misschien wel zwaarder zou worden dan in de hoogtijdagen van mijn gejojo, toen ik me een grote mislukking had gevoeld. Van niets raakte ik meer in paniek dan vaststellen dat ik zwaarder was geworden, maar het was hoog tijd dat ik andere prioriteiten ging stellen. *Fuck it*, dacht ik. *Fuck it*. Ik had gewoon geen keus meer.

Ik wilde leren van mezelf te houden hoeveel kilo ik ook woog, omdat ik geen dag langer tegen mezelf wilde vechten, wachtend op die magische, denkbeeldige dag waarop ik eindelijk voorgoed slank en tevreden zou zijn. Ik wist dat er maar één manier was om uit de val te komen waarin ik was gelopen. Zo ontstond *Het FUCK IT-dieet*.

## VOOR WIE IS DIT BOEK?

Dit boek is voor mensen die chronisch aan de lijn doen. Dit boek is voor mensen die willen weten waarom hun dieet niet heeft gewerkt en waarom wat we over eten en gezondheid hebben geleerd, geen hout snijdt. Het is voor mensen die elk dieet hebben gevolgd, die uren hebben doorgebracht met het tot in de kleinste details bijhouden van de calorieën of gifstoffen in hun eten, en die daar geen trek meer in hebben.

Het is voor mensen die hun eigenwaarde jarenlang afmaten aan wat ze die dag aten en hoeveel ze die ochtend wogen, die van dieet naar dieet gingen, in de hoop dat er uiteindelijk een zou aanslaan. Het is voor mensen die zich niet eens realiseerden hoe ongelukkig ze waren. Ze hadden het namelijk te druk met hopen dat het misschien deze keer wél zou lukken om genoeg af te vallen, zodat ze weer van zichzelf gingen houden, en dan was alle misère de moeite waard geweest.

Als jij dik tevreden bent met je voedings- en bewegingspatroon, met je lichaam en je gewicht, heb je dit boek waarschijnlijk niet nodig. Maar als je er schoon genoeg van hebt om een foute relatie met diëten te hebben, als je een andere verhouding met voedsel en je lichaam wilt, dan biedt dit boek een uitweg.

Ik ben nu heel makkelijk met eten, iets wat ik vroeger voor onmogelijk had gehouden. Sinds ik het FUCK IT-dieet volg, denk ik nog maar zelden aan eten, behalve als ik honger heb. Ook dat was vroeger onvoorstelbaar. Lange tijd dacht ik dat meer wilskracht de remedie tegen eetbuien en eetobsessies was. Ik dacht dat als ik een dieet succesvol volgde, zoals die eerste paar keer, en het dan bleef volhouden, ik uiteindelijk gezond, gelukkig en – bovenal – slank en mooi zou zijn.

Het ironische is nou net dat te weinig eten en het volgen van een dieet juist een eetverslaving veroorzaakt die niet door nog meer diëten en nog minder eten kan worden genezen. We zijn er fysiologisch en psychisch op ingesteld eetverslaafd te worden als ons lichaam aanvoelt dat er niet genoeg voedsel is. Het is iets chemisch en hormonaals, en er is geen ontkomen aan.

Wat je gewicht ook is, een dieet is funest voor je stofwisseling en je vermogen om naar je lichaam te luisteren. Wat de wetenschap over lichaamsgewicht te zeggen heeft, komt uitgebreid aan bod, evenals waarom gezondheid en gewicht niet zozeer met elkaar verbonden zijn als jij misschien hebt geleerd. De dieetcultuur heeft er in feite voor gezorgd dat je nu oorlog voert tegen jezelf.

Bij dit boek kan iedereen die met eten en zijn zelfbeeld worstelt, baat hebben: man of vrouw, dun of dik. Maar omdat ik een vrouw ben die moest uitzoeken waarom ik in deze maatschappij zo bang ben te zwaar te zijn, is dit boek automatisch een feministisch antwoord op de dieetcultuur. De verraderlijke, sociale oorzaken van onze verstoorde kijk op eten en gewicht zijn niet te negeren. Tegen vrouwen die menen dat je alleen respect kunt krijgen als je slank en gespierd bent, zeg ik: *'Fuck it.'* Je mag best het hele broodje opeten en je mag zoveel ruimte innemen als jouw lichaam nodig heeft.

Tijdens de groeps- en privésessies van het FUCK IT-dieet heb ik met ruim duizend vrouwen (en enkele mannen) samengewerkt. Telkens weer heb ik gezien dat, tot ieders verbazing, het toestaan van alle voedsel de enige remedie is tegen voedselobsessie en eetbuien. Mensen zijn bang dat als ze eenmaal beginnen te eten, ze niet meer kunnen ophouden. Maar telkens weer staan mensen ervan versteld hoe je eetlust compleet verandert als je gewoon mag eten tot je vol zit. Als je jezelf toestaat