

MOLLY CARMEL

Maak het uit met suiker

Verlies gewicht en stop met diëten
– in 66 dagen naar een gezonde relatie met eten

Spectrum

Inhoud

Inleiding: Scheiden is lijden 9

DEEL I DE INTERVENTIE 15

Hoofdstuk 1: Hoe ik mijn relatie met suiker verbrak 17

Hoofdstuk 2: De belofte aan jezelf: nooit meer ophouden
en rennen 35

Hoofdstuk 3: De waarheid over je zoetste liefde 41

Hoofdstuk 4: Je relatie omschrijven: hoe erg is het eigenlijk?
(Doe de quiz. Beslis zelf) 56

Hoofdstuk 5: Geloof niet alles wat je denkt 69

DEEL 2 HET PLAN: BEVRIJDING, GEEN ONTBERING 79

Hoofdstuk 6: Je beloftes voor 66 dagen 81

Hoofdstuk 7: Je voedingschema draait niet om eten en draait
alleen maar om eten 101

Hoofdstuk 8: Wat als suiker met hangende pootjes naar je
terugkomt (en je weet dat dat gebeurt) 123

Hoofdstuk 9: Vul dat gapende gat: strategieën voor lichaam
en geest 134

DEEL 3 DE RELATIEBREUK 153

Hoofdstuk 10: Je afscheidsbrief schrijven 155

Hoofdstuk 11: Het vagevuur: wacht eens even? Wat heb ik nu
gedaan?!? 162

Hoofdstuk 12: Opnieuw de liefde vinden... die is dichterbij
dan je denkt 173

DEEL 4 EN JE LEEFDE NOG LANG EN GELUKKIG 181

Hoofdstuk 13: De middenweg vinden, of hoe je op koers blijft 183

Hoofdstuk 14: Scheiden van diëten 195

Hoofdstuk 15: Vrijheid vinden in bescheiden eten 204

Hoofdstuk 16: Het recept voor blijvende liefde 213

Nawoord: een liefdesbrief van mij 225

Bijlage A: Oproepkaart strategieën 229

Bijlage B: Relatieherstelplan 233

Een woord van dank 251

Bronnen 255

Zakenregister 277

Recepten/ingrediëntenregister 283

Scheiden is lijden

Woorden schieten tekort om te zeggen hoe blij ik ben, opgelucht zelfs, dat je dit boek hebt gevonden. Dit boek lezen wordt een van de beste besluiten die je ooit zult nemen. Nu meteen? Ja. We hebben weinig tijd en we moeten een hoop doen, dus duiken we er meteen in. Ik wil je helpen om los te komen van de grote misbruiker in je leven... suiker, en ik neem die taak heel serieus.

Goed, laten we het nu over *jou* hebben. Laten we eens bespreken hoe suiker zich aan je heeft opgedrongen en je leven heeft overgenomen. Ik weet hoeveel pijn, schaamte, isolement en leed die relatie je heeft gebracht. Ik weet hoe eenzaam en uitzichtloos je je hebt gevoeld. Dat weet ik omdat ik me jarenlang zelf zo heb gevoeld. Het is mijn missie om mensen te helpen die dit maar al te goed herkennen. Ik sta met hart en ziel achter dit onderwerp, achter jou, en achter mijn plan ervoor te zorgen dat jij anders omgaat met voedsel, diëten achter je laat en de allerbeste relatie aangaat met... *jezelf*.

Hoe weet je of dit boek iets voor jou is? Heb je ooit:

- om 15.00 uur naar een rol koekjes gegrepen voor een snelle snack en vervolgens het hele pak leeggegeten?
- je voorgenomen NIET de hele bak ijs leeg te eten en uiteindelijk toch de bodem leeggeschraapt?
- jezelf nog één hapje van het toetje beloofd en daarna de keuken ondersteboven gekeerd op zoek naar meer?
- een tocht naar de avondwinkel gemaakt voor meer suikerrijk voedsel?

- een onvoldaan gevoel overgehouden na het eten van een ‘normale’ portie taart?
- tijdens een etentje met vrienden moeite gehad het gesprek te volgen omdat je maar aan het brood bleef denken?
- je ziek en beschaamd gevoeld als je ’s ochtends wakker werd na weer een schranspartij?
- gezelschap vermeden omdat je je niet op je gemak voelt in je lichaam en je kleren?
- de minuten geteld tot een vergadering voorbij was, zodat je naar de snoepautomaat kon?
- verzwegen of gelogen over hoeveel suiker je eet?
- je geschaamd over de verschillende kledingmaten in je kast?
- nieuwe kleren moeten kopen omdat niets meer paste?
- slapeloze nachten gehad of je voortdurend slaperig gevoeld door je eetgewoonten?
- meegemaakt dat je huisarts zich zorgen maakte over je gezondheid (diabetes, insulineresistentie, hoge leverwaarden, enzovoort) en niets willen of kunnen doen om minder suiker te eten?
- afspraken met vrienden of familie afgezegd omdat je gewoon lekker alleen wilde zijn met je snoepgoed?
- ruziegemaakt met mensen die je dierbaar zijn, over je gewicht, gezondheid, eetgewoonten of je relatie met suiker?

Merk je dat je goede voornemens hebt over het eten van suiker en je er er niet aan kunt houden? Eet je meer suiker dan je van plan was? Vind je het moeilijker dan het zou moeten zijn om te stoppen? Laat je je telkens weer verleiden door de lokroep van suiker?

Je doet altijd zo je best. Je verdient het.

Iedereen eet af en toe wat lekkers. Je wilt toch gewoon normaal zijn?

Het is feest! Iedereen geniet! Je wilt de pret toch niet bederven?

Deze keer wordt alles anders.

Het is zo lekker! Je hoeft jezelf niets te ontzeggen.

Een paar hapjes maar. Morgen ga je weer op dieet.

Je hebt je dieet nu toch al verpest. Wat maakt het uit of je nu nog iets eet?

Het heeft geen zin om te stoppen, zo ben je nu eenmaal.

Houd op met zeuren, je gaat toch wel eten. Laten we maar gewoon beginnen.

Je weet het waarschijnlijk al, maar die innerlijke stem klinkt in de loop van de tijd steeds overtuigender en je raakt steeds meer gedemotiveerd door je eigen gedrag. Maar er is hulp in aantocht. Ik weet dat je het allemaal al een keer hebt gehoord, maar lees nog even door. Wat hierna staat beschreven, heb je nog nooit eerder gelezen. Erewoord.

Dit boek gaat over hoe je jezelf in elk denkbaar opzicht kunt bevrijden; over hoe je de kilo's kunt verliezen die je bent aangekomen door dagen-, weken- en jarenlange eetbuien; over hoe je gezonder wordt, hoe meer je in contact komt met de mensen om je heen en hoe je meer risico durft te nemen. Ik wil ervoor zorgen dat je inwendige licht feller gaat stralen. En dat is nog maar het begin. Je zult je in elk aspect van je leven vrijer voelen en ik ga je erbij helpen.

Waarom ik? Omdat ik het zelf heb doorgemaakt. Jouw strijd was mijn strijd. Mijn motivatie om jou te helpen bij het vinden van een oplossing komt dan ook van heel diep en is heel persoonlijk. Ik begrijp als geen ander hoe het is als je dwangmatig eet en een eetverslaving hebt. Ik kon zelf geen hulp krijgen omdat die hulp eenvoudigweg niet bestond. Ik streed ruim twintig jaar tegen mijn eetaandoening en gewicht (op mijn zwaarst woog ik 147 kilo), voor ik iets vond wat me hoop gaf. Hierover lees je meer in het volgende hoofdstuk. Laten we het erop houden dat het een hobbelige, modderige weg was vol tegenslag, tot ik er uiteindelijk in slaagde een weg omhoog te vinden naar herstel en kon bedenken welke hulp ik nodig had. Op mijn dertiende was ik op een dieetkamp in Connecticut toen ik een stemmetje hoorde. Dat stemmetje zei: 'Je moet mensen helpen. Je zou een methode moeten creëren die echt werkt.' Dus dat deed ik: ik haalde diploma's, volgde trainingen, las boeken, ging dwars in tegen wat volgens de traditionele psychologie, verslavings- en voedingsleer 'juist' was. In 2012 opende ik mijn kliniek in Manhattan: The Beacon. Inmiddels kan ik terugkijken op duizenden tevreden cliënten. Nu ben ik hier, op een plek waarover ik altijd heb gedroomd. Blij, maar vooral dankbaar en vereerd dat ik je gids mag zijn.

Wat staat er op het spreekwoordelijke menu? Eerst gaan we het heb-

ben over je vroegere relaties en bespreken we een van de belangrijkste redenen waarom je niet de rust en vrijheid kunt vinden die je nodig hebt. Daarna duiken we in de echte waarheid over je grote liefde, suiker: de ins en outs, de ups en downs. Met de wetenschap aan onze kant besluiten we of het tijd is om de relatie te verbreken. Als dat zo is, gaan we bedenken welk leven je wilt en verdient, een paar keer flink uithuilen, een rouwceremonie houden en daarna suiker voor altijd en eeuwig de laan uit schoppen. Ik ga een maaltijdplan voor je maken dat je verzadigd houdt en dat in je leven past, inclusief restaurantbezoek, reizen en spontane plannetjes. Kom maar op! Ik geef je een paar richtlijnen, 66 dagen met beloftes, waaraan je je moet houden en die je helpen bij het bereiken van het resultaat dat je verdient. Ik ga je een aantal compleet nieuwe vaardigheden leren zodat je niet naar de suiker grijpt als het even moeilijk wordt en daardoor je vooruitgang verpest. We bedenken oplossingen voor de problemen waar niemand het over heeft: wat je moet doen als je enorme trek krijgt, en wat je moet doen als je weigert datgene te doen waarvan je weet dat het het beste is. Ik ga je leren hoe je de schade kunt beperken en hoe je een slechte situatie niet erger maakt. We gaan je bevrijden uit je ongezonde relatie met suiker, uit de 'gevangenis' waarin je zit opgesloten.

Daarna zal ik je leren hoe je een oprechte, goede relatie krijgt met voedsel en met jezelf. Want in sommige opzichten is het uitmaken nog maar het begin. Soort van. Je bent al met een hoop dingen gestopt. Het gaat erom dat je niet terugvalt. Als je voorgoed weg wilt blijven van suiker, moeten we nog één andere relatie verbreken. Je moet alle diëten dumpen. Je leert hoe je kunt volhouden als het even tegenzit, zodat je het patroon van zelfvernietiging waarin je nu vastzit, kunt doorbreken. Het gaat erom dat je op het pad blijft naar een (voornamelijk) geweldige toekomst. Voorgoed.

Ik ga je leren hoe je moet stoppen met steeds ophouden en terugrennen naar suiker. Stel je voor dat je bij elke fout die je maakte in je huwelijk, je vriendschappen of werkrelaties de handdoek in de ring zou gooien, dat je een hele mooie relatie opofferde omdat het even tegenzit. Het geheim van deze nieuwe, mooie relatie met eten draait precies daarom: dat je het behandelt *als een relatie*, met alle liefde, geduld en volharding die je ook steekt in andere waardevolle dingen in je leven.

Mijn favoriete feitje is dat echte verandering ontstaat door vastbeslotenheid: dit is de allerbelangrijkste factor die bepaalt of een verandering succes zal hebben. De wetenschap leert ons dat mensen met een sterke innerlijke motivatie (betere gezondheid of meer geluk) en die vastberaden zijn hun doel te halen *voor zichzelf*, meer kans van slagen hebben. Dat betekent dat deze scheiding, dit nieuwe leven, helemaal van jou moet zijn, en dat je aan het einde van dit boek een unieke en geweldige relatie met voedsel en jezelf zult zijn aangegaan; dat je een levensweg hebt uitgestippeld die prettiger is en meer voldoening geeft dan welk koekje, taartje of snoepje ook. Dubbel erewoord.

Ook jij kunt die vrijheid leren kennen. Ik heb die vrijheid zelf ervaren en heb gezien hoe duizenden mensen succesvol hun relatie met suiker verbraken. Het gaat nu uitstekend met ze, en dat is ook voor jou weggelegd. Stel je voor dat je een volledig neutrale relatie met suiker kon hebben. Dat je niet beheerst wordt door het verlangen naar zoet, dat je tijdens maaltijden, feestjes en bijeenkomsten kunt genieten van gesprekken en het leven om je heen, zonder dat je bang hoeft te zijn dat suiker je leven weer zal beheersen. Je gaat een nieuwe relatie met eten vormen, die je rust geeft. Je gaat leren hoe je moet eten op het juiste moment, maar je gaat je vooral richten op de dingen die echt belangrijk zijn in je leven. *Jij* bent de baas, niet het verlangen naar suiker. Je hoeft niet bang te zijn dat je kleren niet meer passen of dat je eruit zult barsten. Je kunt je focussen op dingen die je nooit voor mogelijk had gehouden: nieuwe relaties, een nieuwe baan, nieuwe passies. Maar het allerbelangrijkste is dat de relatie met JEZELF vol liefde, vertrouwen, compassie en zelfvertrouwen is. Dit is de belangrijkste relatie die je kunt hebben.

Grijp je kans om je leven te verbeteren. Dit is het moment.

DEEL I

De interventie

Hoe ik mijn relatie met suiker verbrak

Ik ben Molly en ik had een afschuwelijke relatie met suiker.

Als je me tien jaar geleden had verteld dat ik, een vooraanstaand therapeut op het gebied van eetstoornissen en verslavingen, een slechte relatie had met suiker, dat ik gevaarlijk verslaafd was aan suiker, en dat al bijna dertig jaar, zou ik hebben gezegd dat je gek was.

Ik zou hebben gezegd dat vet het probleem was, dat leptine het probleem was, of mijn genen, dat alles, *behalve* suiker, het probleem was. Ik zou hebben gezworen, waar ik diep vanbinnen absoluut van overtuigd was, dat *ik het probleem was*. Omdat misbruikers heel veel macht kunnen krijgen en omdat verslaafden hun drugs in bescherming nemen, zou ik hebben gezegd dat een leven zonder muffins, mais, haver-moutkoekjes, stokbrood en spaghetti voor mij onmogelijk was.

Ondanks de ontmoedigende eetbuien waarin suiker altijd een hoofdrol speelde, ondanks het afschuwelijke, levensbedreigende overgewicht, ondanks het feit dat mijn geliefden zich ernstig zorgen maakten over mijn gewicht en gedrag, ondanks het feit dat ik me het liefst alleen terug wilde trekken met mijn favoriete eten, ondanks de vele ochtenden waarop ik wakker werd met een door suiker veroorzaakte kater, ondanks het schuldgevoel en de schaamte door mijn omgang met voedsel, ondanks mijn oneindige zelfhaat, zou ik nog altijd hebben gezegd dat ik niet zonder suiker kon.

Suiker bood me troost! Het hielp me ontspannen na een lange dag! Suiker zorgde voor plezier op feestjes! Het was een onmisbaar onderdeel van mijn sociale leven. Iedereen eet af en toe weleens te veel, toch?

Iedereen eet zich ziek aan snoep of overeet zich aan toetjes. *Het is niks ernstigs.*

Ik dacht dat suiker voor mij de oplossing was, maar eigenlijk was het mijn probleem. Het beheerste me, maar dat kon ik niet inzien. En toen ik het *welzag*, zou ik nog liever doodgaan dan stoppen met suiker. Dat klinkt wel als een ongezonde relatie, toch?

Eigenlijk ben ik al vanaf het allereerste begin verslaafd aan suiker. Ik worstel al sinds mijn geboorte met mijn gewicht. Met een geboortegewicht van 4,4 kilo was ik meteen al een stevige baby, en overgewicht zat in mijn familie in de genen.

Een paar weken voor mijn derde verjaardag overleed mijn vader bij een tragisch auto-ongeluk en toen ik als vierjarige begon te begrijpen wat dat verlies inhield, werd suiker mijn steun en toeverlaat. Dat was het begin van onze relatie. Suiker was mijn houvast: hij stelde me gerust, verdoofde me, zorgde dat ik erbij hoorde, gaf plezier, genot, opwinding, passie en voedde me. En in tegenstelling tot sommige mensen stond suiker altijd voor me klaar. Hij was betrouwbaar en liet me nooit in de steek.

De obsessie begon en suiker kreeg me onvermijdelijk in zijn greep. Suiker was alles voor me: als we met het gezin naar een pretpark gingen, gaf ik niets om de attracties of de spelletjes. Ik was vooral opgewonden over de suikerspinnen en de pannenkoeken. Ik keek enorm uit naar 'huiswerk maken' bij mijn vriendin Jenny thuis, want daar waren M&M's en koekjes in overvloed. Op de middelbare school rende ik naar de kantine voor de koeken. Ik was altijd al onverzadigbaar en had zelden genoeg aan één portie. De porties en mijn trek werden groter en groter, mijn intense liefde voor alles wat zoet was werd heviger, en mijn gewicht explodeerde.

Iedere volwassene in mijn leven maakte zich zorgen over mijn gewicht en mijn liefde voor voedsel. Op mijn zevende nam mijn moeder me mee naar de diëtiste van een vooraanstaand ziekenhuis. Ik leerde alles over porties en maathouden, en kreeg kleurboeken mee die me moesten helpen met mijn gewichtsproblemen. Zelfs op die leeftijd wist ik al dat ik onmogelijk maat kon houden. Eten ging voor mij altijd samen met 'het is niet genoeg' of 'ik wil nog meer'. Als het om suiker ging, was het stopknopje in mijn hersenen gewoon kapot. Wanneer ik

op een verjaardagsfeestje een normale portie taart kreeg, vond ik dat nooit genoeg. Ik wilde altijd meer.

Een dun plakje cake? Leuk bedacht, voedingskundigen. Toch probeerde ik uit alle macht genoeg te nemen met dat ene dunne plakje, met de 'gezonde portie'. En elke keer mislukte dat jammerlijk. Het dunne plakje leidde tot wat heimelijk gesnoep en eindeloze buikpijn na verjaardagsfeestjes, terwijl ik steeds naar meer suiker verlangde. We bleven het programma van het ziekenhuis volgen en mijn moeder legde me de voorgestelde regels op, maar dat leidde er alleen maar toe dat ik op allerlei creatieve manieren aan suiker probeerde te komen. Ik ruilde eten met vriendinnetjes op het schoolplein, stal snoep uit de keukenkastjes als mijn moeder niet keek en ik kocht op school koekjes en snoep van het losse muntgeld dat ik uit de zakken van de jassen aan de kapstok haalde.

Kortom, het programma werkte niet. Het maakte mijn liefde voor suiker alleen maar groter. Op mijn tiende was ik al tot een hoop dingen bereid voor suiker.

Mijn ervaringen met dat ziekenhuisdieet vormden het begin van een lange carrière als een chronische en falende lijner. Er volgden een lange lijst niets uithalende voedingskundigen, afvalkampen en allerlei normale en abnormale diëten.

Een paar pogingen hadden enigszins succes, maar die 'successen' waren eigenlijk de grootste teleurstellingen. Als een kat een muis doodt, doet hij dat niet in één klap. Hij speelt er eerst mee, foltert de muis. De kat valt de muis aan, laat hem los en laat hem een eindje loslopen, zodat de muis denkt dat hij ontsnapt is aan de klauwen van de dood. In dat moment van rust slaat de kat opnieuw toe. Zo ging het ook met mij en suiker. Suiker was de kat en ik was de muis.

Op mijn elfde was ik de jongste deelnemer op bijeenkomsten van de Weight Watchers. Ik raakte trots 4,5 kilo kwijt, voor de suiker het weer won. Ik begon te liegen in mijn WW-dagboeken en hield ze vervolgens helemaal niet meer bij. Ik deed net of ik ziek was zodat ik niet naar de bijeenkomsten hoefde of plande een speelafpraak. Suiker: 1; Weight Watchers en Molly: 0.

Op mijn veertiende werd ik naar een zomerkamp gestuurd om af te vallen. Jammer genoeg wist ik diep in mijn hart dat ik, zelfs als ik zou

slagen, ik eenmaal thuis al het verloren gewicht er weer aan zou eten, en dat gebeurde natuurlijk ook. Weer een punt voor suiker.

De middelbare school was een waas van bijeenkomsten van de Weight Watchers, waarna ik me tijdens het eten volpropte. Ik kocht dieetpillen en werkte ze weg met cupcakes en milkshakes. Ik deed loze beloftes aan eindeloos veel voedingskundigen; probeerde acupunctuur, het Atkinsdieet; at vetarm, dronk vrijwillig eiwitshakes, volgde afvalcursussen, maar na al die programma's viel ik weer aan op de borden vol spaghetti en rollen vol koekjes. Suiker had me opnieuw in zijn greep.

In mijn examenjaar woog ik ruim honderd kilo en kocht ik mijn feestjurk in maatje XXXL uit een postordercatalogus, omdat er in die tijd nog geen winkels waren voor feestjurken in grote maten. Terwijl mijn vriendinnen enthousiast rondparadeerden in hun nauwsluitende, soepele galajurken, hoopte ik gewoon dat mijn jurk zou passen en dat ik er ook maar een beetje mee door kon. Zo ontmoedigend, zo beschaamd.

Toch kwam het nooit, nooit bij me op dit probleem een verslaving te noemen of om te zeggen dat ik een gevaarlijke relatie had met suiker. Maar zo was het wel. Telkens begon ik vol hoop aan een nieuw dieet. Ik besefte niet dat ik kansloos was. Die diëten waren niet opgewassen tegen mijn relatie met suiker en de greep die hij over mij had.

Alle diëten mislukten en eerlijk gezegd werd mijn relatie met diëten net zo gevaarlijk als die met suiker. Ik werd verblind door de beloftes, de snelle oplossingen, de streefgewichten, de foto's van voor en na. Ik wilde het perfecte plaatje zijn. Geen dieet zo gek of ik wilde het proberen, geen belofte die ik niet wilde geloven zodat ik mijn pijn en overgewicht kon overwinnen. Maar geen enkel dieet kon ooit zijn belofte waarmaken.

Telkens dacht ik dat dit dieet anders zou zijn, dat het dit keer zou werken. En elke keer faalde ik weer, en werd ik ongelukkiger en zwaarder dan voor ik begon. Erger nog, ik begon mezelf intens te haten, wist zeker dat er iets helemaal mis was met mij, dat ik slecht was, verkeerd en zwak. Want wat ik ook probeerde, ik slaagde er niet in om beter te worden.

Ik haalde een diploma als aerobicsinstructeur, in de hoop dat dit me zou helpen slank te blijven en het gewicht eraf te houden dat ik die

zomer was kwijtgeraakt tijdens het afvalkamp. Dat collegejaar wist ik op gewicht te blijven door een extreem vetarm dieet, calorieën tellen, fitness en doordat ik twee à drie keer per week aerobicslessen gaf. Ik weet nog dat ik 's ochtends vroeg opstond om te sporten, vrijwel alleen nog sla met azijn at, en doodsbang was dat ik weer aan zou komen. Wat natuurlijk gebeurde! Mijn vrienden ontdekten een winkel waar ze vetarm yoghurtijs verkochten en de wekelijkse uitjes werden voor mij al snel dagelijkse uitjes. Kleine porties werden middelgrote porties en vervolgens grote porties met een topping. Voor ik het wist, sliep ik door mijn work-outs. Suiker had het weer voor het zeggen, beheerste mijn leven en ik zat thuis te schransen en me te schamen omdat mijn kleren niet meer pasten. Doordat ik zoveel was aangekomen, werd ik ontslagen als aerobicsinstructeur. Ze zeiden dat ze te veel klachten hadden gehad over mijn gewicht en dat ik de groep niet kon bijhouden.

Zoals wel vaker bij verhalen over misbruik en verslaving, moest mijn relatie met suiker veel, veel erger worden voordat het de goede kant op ging. Het ging heel slecht met me. Mijn suikerverslaving en het overgewicht dat daardoor ontstond, beïnvloedden elk aspect van mijn leven.

Ik verhuisde naar Michigan voor mijn opleiding, maar moest die opgeven omdat mijn relatie met suiker te schadelijk en ernstig was geworden. In die periode was ik voornamelijk bezig met eten en tikte de weegschaal 147 kilo aan.

Mijn relatie met suiker beïnvloedde me nu ook fysiek. Het leidde tot lichamelijke klachten, zoals hevige migraine, reflux, eczeem, uitputting en ernstige gewrichtspijn. Ik leed aan morbide obesitas, en alleen mensen die het hebben meegemaakt kunnen begrijpen wat dat inhoudt: schurende huid, ondragelijke rugpijn, stank. Ik kon niet langer mijn veters strikken en moest me letterlijk in mijn tamelijk kleine douchecabine persen. Autogordels met verlengstuk en dingen waar ik niet in paste, zoals vliegtuigstoelen, liften, stoelen, de karretjes in het pretpark, waren dingen waar ik dagelijks tegen aanliep.

De knopen vlogen van mijn blouses, de naden van mijn broeken scheurden, mijn nek en polsen waren zo dik dat ik mijn sieraden niet meer paste; ik droeg geen slipjes of beha's meer omdat ik niks meer paste. Ik moest overschakelen op de grootste maat voor al mijn kleren. Dit

was nog voor het internet, toen er maar twee winkels waren die kleding in grote maten verkochten.

Zoals bij zoveel ongezonde relaties leidde mijn relatie met suiker er toe dat ik mezelf afzonderde. Ik kon de schaamte en het verdriet over mijn gewicht niet aan, en ik wilde het niet met anderen wilde delen. Suiker hielp me die gevoelens te verdoven. Zonder het te beseffen, zat ik vast in een cyclus van verslaving en misbruik. Als vrienden me vroegen of ik mee uit wilde, zei ik altijd 'nee'. Ik deed geen leuke dingen meer, ging niet naar de film of concerten. Ik was te moe, te bang dat ik niet in de stoelen zou passen, te bang dat mensen me zouden uitlachen om mijn gewicht. Ik durfde zelfs niet naar mijn geliefde grootouders in Californië. Ik was bang voor wat ze zouden zeggen en voor wat anderen zouden denken als ik me in een vliegtuigstoel probeerde te persen. Ik kreeg te maken met vooroordelen en discriminatie, waardoor ik me depressief en verslagen voelde.

Ik gebruikte suiker om me weer beter te voelen. Dat werkte telkens maar heel even. De gevoelens kwamen altijd weer terug en dan had ik weer meer suiker nodig om te ontsnappen. Suiker was de oplossing *en* het probleem. Ik zat gevangen in een eindeloze cyclus.

Ik bezocht talloze psychiaters en therapeuten, las boeken, ging naar acupuncturisten, ashrams en klinieken, en nam verschillende psychotrope medicijnen, allemaal omdat ik iets wilde doen tegen de schaamte, depressie en het overgewicht. Suiker was de oorzaak, maar ik probeerde het te gebruiken als geneesmiddel. Als je het me had gevraagd, zou ik hebben gezegd dat *ik* het probleem was. Dat ik niet genoeg was, dat ik tekortschoot, dat ik geen wilskracht had, dat ik vervloekt was, een mislukking, dat niemand van me kon houden en dat ik altijd dik zou blijven.

Elke dag beloofde ik mezelf dat ik hulp zou zoeken en beter zou worden, en elke dag brak ik die belofte. Voeg dat bij de jaren van mislukte diëten, voortdurende veroordeling vanwege mijn gewicht, chronische depressie en lichamelijke pijn. *Zo krijg je iedereen er wel onder.*

In 2000 zag mijn oma een aflevering van Oprah over maagverkleiningen. Ze vond dat ik dat ook moest doen. Ze was bang dat ik anders dood zou gaan, een niet helemaal ontorechte angst. Dus ging ik onder het mes en liet mijn maag verkleinen. Natuurlijk deed ik dat! Ik zat op

mijn dieptepunt, althans dat dacht ik. Hoewel ik het vrij ingrijpend vond om zoiets blijvends en radicaals te doen, dacht ik ook dat ik geen andere keuze meer had. Ik wilde alles doen om geen fysieke en psychische pijn meer te voelen. Ik dacht dat de operatie het antwoord zou zijn, dat alles weer goed zou komen.

Uiteraard werkt het zo niet. Hoewel ik inderdaad wat afviel, had dat gewichtsverlies ook gevolgen. Ik kreeg ernstige boulimia, wat funest was voor mijn tanden en maag. Mijn vrienden moesten ingrijpen, maar dit leidde tot een alcoholverslaving waar ik in de jaren daarna van zou moeten herstellen.

Nog geen twee jaar na de operatie, bingo! Ik was weer terug in de chaos en zelfhaat van mijn ongezonde relatie met suiker, me volproppend met bagels en pizza en ijs, zodat ik weer aankwam, worstelde met depressie en zelfmoord overwoog.

Tijdens mijn eerste afvalkamp, in het demoraliserende besef dat ik bij thuiskomst al het gewicht er weer bij zou eten, had een stemmetje in mijn hoofd geroepen: *'Je moet mensen helpen. Je zou een programma moeten maken dat echt werkt.'* Bij elke mislukte poging om af te vallen bleef ik die stem horen. Toen duidelijk werd dat de maagverkleining ook mislukt was, ging ik op zoek naar een oplossing die bij *mij* paste. Onder tussen volgde ik ook een opleiding zodat ik *jou* kan helpen een oplossing te vinden die bij *jou* past.

Na die opleiding slaagde ik erin mijn gewicht redelijk onder controle te houden omdat ik had geleerd hoe ik mijn gedrag moest aanpassen. Op mijn 25ste verhuisde ik naar Californië en begon daar de eerste op therapie gerichte kostschool voor jongeren met obesitas. Het was mijn droombaan. Ik dacht dat ik zo kinderen kon helpen; hulp die ik nooit had gehad. Het programma benadrukte vetarme voeding, caloriebeperking en beweging, allemaal dingen waarvan ik nu weet dat je ze niet blijvend kunt volhouden. In de jaren daarna had ik de leiding over een aantal succesvolle programma's en was ik de belichaming van het vetarme dieet. Toch was er verder niets veranderd. Ik leidde nog steeds een dubbelleven en zat gevangen in mijn ongezonde relatie met suiker. Ik was het perfecte plaatje, maar dat plaatje verborg stiekeme nachtelijke schranspartijen waarin ik vetarme brownies, cornflakes, snoep en vetvrije muffins opschrokte.