

Vicky's vriendinnen vinden haar te zwaar...

# 'Moet ik me hun kritiek aantrekken?'

Vicky (28) heeft maatje vierenveertig, maar is hartstikke tevreden met zichzelf.

Haar vriendinnen vinden echter dat ze best eens wat beter op haar gewicht en haar gezondheid mag gaan letten. Die kritiek doet pijn, maar de vraag is: moet ze er iets mee dóén?

**L**aatst op een feestje werd ik het gezondheidsgeleuter van mijn vriendin Theresa echt helemaal beu. Samen stonden we te kletsen - ik met een wijntje in mijn hand, zij met een glaasje 'bruisend water' - toen een gezamenlijke kennis, Janny, zich bij ons voegde.

'Nog bedankt voor dat recept van die pompoensoep, Theresa! Het was héérlijk!' riep Janny overdreven uit.

'Ik zei het toch,' antwoordde Theresa. 'Weet je wat ook heel makkelijk is om te maken én gezond? Aardappelsop! Je neemt...'

Mijn gedachten dwaalden af, terwijl Theresa en Janny allerlei recepten bespraken. Af en toe ving ik een flard van het gesprek op.

'Rode bieten, enorm goed voor...'

'Ja heerlijk, zo'n salade met quinoa...'

Ik keek de kamer rond, op zoek naar mijn vriend Louis die ook ergens rondliep, of naar een andere gesprekspartner, toen Theresa plots zei: 'Jij moet ook wat gezonder gaan eten, Vicky!'

'Ja ja, ik weet hoe je erover denkt,' zei ik met een zucht.

'Je kunt best wat kilo'tjes missen. En al die suikers die je naar binnen werkt? Puur vergif! Kijk naar mij, van maat tweeënveertig naar zesendertig! Alleen maar door een andere lifestyle aan te nemen!'

'Ja, knap hoor,' zei ik lauw, en nam de laatste slok van mijn wijn. Ik werd doodmoe van haar lyrische gewauwel over eten en haar nieuwe 'lifestyle'.

Ze lachte. 'Er is niets knaps aan. Geloof me, minder wijn, minder suiker én meer groente en binnen een paar maanden ben je een slanke den, net zoals ik!'

Dit was nu al de zoveelste keer dat ze mij haar nieuwe

levensstijl probeerde op te dringen. Uit mijn reacties kon ze toch wel opmaken dat ik er niet op zat te wachten? 'Bedankt voor de tip,' zei ik verveeld. 'Toch ga ik nu nog wat wijn halen, het is tenslotte feest!'

Ik liep naar de bar en zag dat Theresa zich weer tot Janny richtte. In haar vond ze wel een enthousiaste toehoorder. Al praten ze de hele avond over superfood en groenvoer, ze doen maar, dacht ik. Maar dan wel zonder mij.

Na die avond ontliep ik Theresa zo veel mogelijk. Ik had het echt gehad met haar geklets over eten en gezondheid. Ze begon er elke keer over en daar werd ik niet goed van. Ik vond het fantastisch voor haar dat zij zich er zo goed bij voelde, maar haar spartaanse levensstijl is niks voor mij. Nooit meer een wijntje, chips of een taartje? Ondenkbaar. Maar zoals ik haar levensstijl niet afkeurde, zo mocht zij ook de mijne niet veroordelen, vond ik.

Een paar weken later had ik afgesproken met mijn vriendinnen Leonie en Brenda. Verontwaardigd vertelde ik hun wat er op het feestje was gebeurd en dat ik door Theresa's gezondheidsobsessie even wat afstand nam van haar.

'Ze kan soms doorslaan,' beaamde Brenda, die Theresa ook goed kent. 'Maar misschien heeft ze wel gelijk.'

Leonie vulde aan: 'Ja, je moet eerlijk zijn, Vicky: je bent wél te zwaar. Dat is niet goed voor je gezondheid! Het kan geen kwaad om eens wat andere keuzes te maken.'

Zo, die kwam binnen! Ik wist niet direct hoe ik moest reageren, maar daar kreeg ik ook de kans niet voor, want Brenda ging al verder: 'Ik ken je natuurlijk al een tijd en weet dat gezond eten niet je sterkste kant is. Die maat vierenveertig komt ergens vandaan.'

Leonie knikte: 'En voor je het weet, heb je maat vijftig. Dus

daarom is het misschien niet zo gek om hier en daar je eetpatroon wat aan te passen.'

Hun opmerkingen kwamen er luchtig uit, maar vielen rauw op mijn dak. Ik was dan ook blij dat Leonie meteen daarna een ander onderwerp aansneed en we het over iets anders konden hebben. Maar eenmaal thuis in bed overdacht ik wat er allemaal was gezegd en toen liep er toch een traan over mijn wang.

Ja, ik ben te zwaar, dat weet ik, maar ik heb nooit een gebrek aan zelfvertrouwen gehad. Louis zegt altijd dat hij me prachtig vindt. Hij houdt wel van een zacht laagje en wat rondingen om vast te pakken. Ik ben zelf ook altijd trots geweest op mijn rondingen en heb mijn gewicht nooit als een bedreiging voor mijn gezondheid gezien. Maat vierenveertig is toch niet zo schokkend?

Ik ben nog nooit bezig geweest met wat ik in mijn mond stop. Als ik koffie ga drinken met een vriendin, bestel ik er graag een lekkere muffin bij. En als er een feestje is, neem ik graag een handje chips en een paar bitterballen. En 's avonds op de bank voor de televisie ga ik niet op een stuk komkommer zitten knagen, maar eten Louis en ik samen weleens een zak drop leeg. Ik weet heus wel dat ik daar mijn vetrollen aan te danken heb, maar het is nooit in mijn hoofd opgekomen om daar iets voor te laten staan. Ik vond én vind namelijk dat ik goed ben zoals ik ben.

Maar blijkbaar denken mijn vriendinnen daar anders over en dat doet pijn. Maar nu vraag ik me wel steeds vaker af: hebben ze misschien gelijk en moet ik aan de slag met mezelf, terwijl ik dat eigenlijk helemaal niet wil? Of is het terecht dat ik me nu beledigd en verdrietig voel vanwege hun kritiek? ■