

DE GROTE JIJ & JE LICHAAM ENQUÊTE

Tekst: Paul van der Meer Psycholoog/Onderzoeker, m.m.v. Mariëtte Middelbeek

We zijn massaal ontevreden over ons gewicht: 90 procent van de vrouwelijke respondenten zou minder zwaar willen zijn. Het aantal kilo's dat we willen afvallen varieert: van 1 tot maar liefst 59 kilo, gemiddeld zouden we 8 kilo lichter willen zijn.

We vroegen iedereen om zijn of haar lengte en gewicht in te vullen, zodat we de BMI (Body Mass Index) konden berekenen. Dit hebben we gebruikt bij het antwoord op de vraag 'Heb je ondergewicht, (ernstig) overgewicht of ben je

41% van de vrouwen heeft wel eens opmerkingen gekregen over haar lichaamsomvang en gewicht.

op gewicht?' Maar liefst 22 procent van de respondenten gaf het 'foute' antwoord: terwijl ze zeiden op gewicht te zijn, liet de BMI zien dat er wel degelijk sprake was van overgewicht.

We liegen wat af

Maar liefst 31 procent van de vrouwen zegt te liegen over haar gewicht, en niet zo

Hoe kijk jij aan tegen je lichaam – dat was wat wij wilden weten. Meer dan 1000 mensen vulden onze online enquête in (waarvan meer dan 100 mannen!) en dit zijn de resultaten.

weinig ook. Het aantal kilo's dat zij zeggen te wegen, is zo'n 5,5 kilo minder dan het daadwerkelijke gewicht. Vrijwel niemand wordt in vertrouwen genomen. Tegen hun partner liegen de meeste vrouwen het minst, maar verder willen ze vriendinnen, collega's, familie en anderen doen geloven dat ze minder wegen dan ze doen. De Nederlandse vrouw heeft een uitgesproken mening over kleding. Slechts 6 procent voelt zich prettig in stof waarin je alles ziet. Een schamele 12 procent zegt zich comfortabel te voelen in een bikini, gevolgd door een short en driekwart broek

(beide 24 procent). Een meerderheid (54 procent) ziet op tegen de komende zomer, omdat er blotere en strakkere kleren worden gedragen.

Invloed op seksleven

In herkenbare situaties krijgen veel vrouwen een oncomfortabel gevoel. Maar liefst 73 procent voelt zich niet fijn in gemeenschappelijke kleedkamers en 70 procent heeft geen prettig gevoel in een gemengde sauna. Dat percentage ligt 14 procent lager als het om de vrouwensauna gaat: daar voelt 56 procent zich onprettig. Opvallend is dat 62 procent zonder problemen naakt bij haar partner in bed kruipt. Dat betekent dat 38 procent zich daar (soms) niet prettig bij voelt! Algemeen geldt dat hoe groter het overgewicht is, hoe minder prettig men zich in weinig verhullende kleding of situaties voelt. Nog even terug naar dat bed; het idee dat een vrouw over haar lichaam heeft,

Lichaamsvormen

36 procent van de vrouwen beschrijft haar lichaam als **peervormig**

30 procent vindt zichzelf een **zandloper**

23 procent heeft een **appelvormig** lichaam

11 procent kiest voor een andere beschrijving als '**aubergine**: lang en overall dik', 'rechttoe rechtaan' of 'peer met buik en hangbillen'.

Een greep uit de reacties

■ “Ik ben nu iets zwaarder (maar nog prima op gewicht) want ik ben vijf maanden geleden gestopt met roken. Nu dus maar een beetje meer sporten en iets bewuster eten en dan komt het wel weer goed.”

■ “Ik ben het afgelopen jaar ongeveer vijf kilo aangekomen. Door tv-programma’s als ‘De Afvallers XXL’ stelde ik mezelf gerust met de gedachte dat het bij mij om ‘maar’ vijf kilo ging. Dat zou toch niemand opvallen? Tot ik op mijn werk vijf pakken suiker zag staan en besepte dat die hoeveelheid nu

ergens verdeeld tussen mijn hals en knieën extra op mijn lichaam was gekomen...”

■ “Het is zó moeilijk om gemotiveerd te blijven. Er zijn zo veel verleidingen wat betreft eten. Er zou een motivatie- en doorzettings-tabletje ontwikkeld moeten worden!”

■ “Mijn overgewicht zit me fysiek wel eens in de weg. Psychisch lijd ik er niet onder, want ik ben blij dat ik leef en geniet hier ook van. Ik rook niet, drink niet en eet zo gezond mogelijk én ik verzorg mezelf goed. Ik heb

leuk werk en sta positief in het leven. Dat ik te dik ben hoeft niet te betekenen dat ik niet mee mag doen in de maatschappij. Dat straalt je zelf uit!”

■ “Ik heb geen kinderen en ik wil ook geen kinderen, omdat ik te dik ben. Ik wil niet dat mijn kinderen gepest zouden worden vanwege mijn overgewicht. En van een zwangerschap word je ook niet bepaald mooier en slanker...”

■ “Voor mij is het erg lastig, omdat mijn partner dun is en gewoon kan eten wat hij wil.

Daarnaast is hij geen emotie-eter en snoept hij uit zichzelf ook niet. Het tegenovergestelde van mij! Dat maakt het voor hem moeilijk, als hij me weer ziet eten. Maar ook voor mij, omdat ik vind dat hij me niet begrijpt. En dan wordt er wel eens hard geschreeuwd...”

■ “Ik pas mijn kleding van een paar jaar terug niet meer. Ik vind mezelf er niet mooi meer uitzien. Ik zie meer vetrolletjes boven mijn broek uitkomen. Ik ben ongelukkig, ik wil minder en ik heb minder zin in dingen.”

“Ben je aangekomen?”

Anderen zijn niet altijd even aardig als je iets voller bent. Hier enkele opmerkingen die respondenten regelmatig horen:

- “Ben je alweer zwanger?”
- “Als je zit, valt het niet zo op dat je benen zo dik zijn”
- “Ben je aangekomen? Staat je góed...” (niet dus)
- “Je hebt een dikke buik, houd je buik eens in!”
- “Jij mag d’r ook wel zijn hè? Je houdt van goed eten hè? Gelukkig ben ik niet zo dik als jij.”
- “Je wordt dikker. Ieder pondje gaat door het mondje”
- “Jij ziet er ook weer erg goed gevuld uit!”
- “Oh, wat ben jij dik geworden! Nou daar mag wel eens wat af. Pas je op je gezondheid?”
- “Raar dat alles slank is, maar dat je alleen een dikke buik hebt”
- “Wat ben je dik geworden, vroeger was je zo slank!”
- Of andersom: “Wat ben jij mager!” (dat vind ik wel grappig, want ik ben gewoon mooi slank)

beïnvloedt haar seksleven. 12 procent vindt het niet fijn als haar partner bepaalde delen van haar lichaam aanraakt, 11 procent heeft alleen seks met het licht uit. Een klein deel van de vrouwen vermijdt seks liever (6 procent) of doet het alleen in bepaalde houdingen (5 procent). Een meerderheid van 66 procent laat zich als het op seks aankomt niet door haar gewicht beïnvloeden.

Waarom zijn we te dik?

De reden van het overgewicht, daar hebben veel respondenten wel een idee over. Marja (34): “Mijn gewicht is te hoog voor

m’n lengte. Ik probeer gezond te eten, weinig te snoepen en veel te bewegen. Helaas werkt het weer niet mee voor buiten bewegen, en mijn lijf trouwens ook niet.” Femke (30): “Bij mij is het te veel snaaien, vooral ’s avonds met een glas wijn erbij.” De cijfers laten zien dat veel vrouwen meer eten onder invloed van stress: 55 procent zegt dit te doen; 16 procent eet dan juist minder en voor 28 procent maakt het niets uit. Wat blijkt is dat diegenen die op stress reageren met meer eten, zwaarlijviger zijn (BMI van 26) dan de vrouwen die dat niet doen. Deze laatste groep heeft een gemiddelde BMI van 23. >

“In dezelfde periode dat ik ging samenwonen, ging ik aan de pil, kreeg ik een OV-kaart (waardoor ik niet meer elke dag 20 kilometer fietste) en werkte ik bij McDonald’s, waar ik in mijn pauzes ook zo nu en dan at. **Tja...**”

Zondigen is niet goed voor de lijn, dat weet iedereen. Toch zondigt een derde van de respondenten een paar keer per week, waarvan 9 procent dagelijks. 22 procent zondigt nooit. De top-drie van lekkernijen: chocolade en andere zoetigheden (19 procent), zoutjes, chips en noten (17 procent) en koekjes en cakejes (15 procent). Vreetbuien waarbij je kind korte tijd veel eet, komen bij slechts 17 procent nooit voor. De rest heeft dagelijks vreetbuien (3 procent), een paar keer per week (11 procent), een paar keer per maand (31 procent) of zelden (39 procent).

Vrouwen met een hogere Body Mass Index wegen zich vaker dan vrouwen met een lagere BMI, met uitzondering van de allerhoogste BMI's, die wegen zich vrijwel nooit.

Wat doen we eraan?

Als je te dik bent, dieet je, volgens een meerderheid van de respondenten. Bijna driekwart (73 procent) van de vrouwen heeft wel eens een dieet gevolgd. Het aantal diëten, varieert van 1 tot ver in de 60. Het gemiddeld aantal diëten dat de respondenten volgden is 5. Om gewicht te verliezen, grijpen we soms naar vreemde middelen. Maar liefst 20 procent heeft wel

Waarom willen we afvallen?

Dé redenen die vrouwen noemen om aan de lijn te gaan doen:

- Wanneer ik boven het door mijzelf gestelde maximumgewicht kom: 92 procent
- Als mijn omgeving opmerkingen zou gaan maken: 67 procent
- Als het niet meer lukt om mijn overgewicht te camoufleren: 86 procent
- Als ik in de spiegel te veel geconfronteerd zou worden met mijn eigen lichaamsgewicht: 91 procent
- Om gezondheidsredenen: 96 procent
- Als mijn kleren niet meer passen: 92 procent

eens laxeremiddelen gebruikt om af te vallen en 10 procent heeft wel eens overgegeven in een poging gewicht te verliezen. 21 procent heeft gerookt voor dit doel, terwijl 32 procent heeft gevast. Tot slot heeft meer dan de helft (53 procent) pillen of middeltjes gebruikt. Maar we kunnen natuurlijk ook (meer) sporten om af te vallen. Maar liefst 21 procent geeft aan vrijwel iedere dag te sporten en 62 procent sport één of meerdere keren per week. De helft van de respondenten (precies 50 procent) is hier tevreden mee.

En wat vindt hij ervan?

Voor mannen hoeft dat superslanke niet zo. Wat mannen mooi vinden, is een vrouw die op gewicht is (64 procent), daarna komt slank (23 procent), mollig (11 procent) en tot slot superslank (2 procent). De ideale maat voor een vrouw is maat 38 volgens 47 procent van de mannen, gevolgd door maat 40 (22 procent) en maat 36 (21 procent). Naar eigen zeggen, is de Nederlandse man best wel complimenteus. Zo zegt 56 procent een paar keer per week (waarvan 21 procent zelfs dagelijks) tegen zijn vrouw dat ze mooi is. En ja, ook manlief liegt wel eens over zijn gewicht (22 procent), zij het minder dan vrouwen (31 procent). Het gemiddeld aantal kilo's waarover mannen liegen is wel hoger: maar liefst 11 kilo! Mannen reageren minder vaak dan vrouwen op stresssituaties door meer te gaan eten. Bij vrouwen ligt het percentage op 55, bij mannen op 24 procent. Bij het vinden van een nieuwe partner speelt gewicht een rol volgens 54 procent van de

Wat vind jij?

■ In het openbaar (op straat) eet ik liever geen patatje.

Vrouwen: **28%** Mannen: **13%**

■ Slanke mensen zijn succesvoller

Vrouwen: **38%** Mannen: **21%**

■ Na je dertigste is het onvermijdelijk dat je dikker wordt

Vrouwen: **33%** Mannen: **16%**

■ Kleren kopen vind ik vreselijk, omdat ik me soms schaam voor mijn dikte

Vrouwen: **25%** Mannen: **11%**

mannen. Dat is hetzelfde percentage als bij vrouwen. Mannen hebben veel minder vaak een dieet gevolgd dan vrouwen: 28 procent van de mannen tegen 73 procent van de vrouwen. "Mijn partner zeurt te veel over zijn of haar gewicht," zegt 28 procent van de mannen. Van de vrouwen zegt een aanzienlijk minder groot deel (9 procent) dat haar partner te veel zanikt over gewichtskwesties. ■

Over het onderzoek

Het online onderzoek is gehouden in de periode maart en april 2008. In totaal hebben 1000 personen, waarvan 10 procent partners, de vragenlijst in z'n geheel ingevuld. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 36 jaar. Het merendeel heeft een vaste relatie: 83 procent is gehuwd, samenwonend of heeft een lat-relatie.

Dit onderzoek is in opdracht van en in samenwerking met Get In Shape uitgevoerd door bureau TeraKnowledge. Directeur/eigenaar Paul van der Meer (51) woont sinds ruim zes jaar in de Franse Dordogne met zijn vrouw Yolande en dochter Stella (14). Een groot deel van de onderzoeken die Paul verricht, liggen op het gebied van fysieke en mentale gezondheid en intermenselijke relaties.

"Mijn partner zegt tegen mij: 'Al weeg je 120 kilo, ik blijf toch wel van je houden.' Dat is heel lief, **dus ben ik puur voor mezelf en mijn gezondheid gaan lijnen.**"