

The Sitting Chef

Annemarie Postma is een Nederlandse bestseller-auteur, spreker, inspirator, voedingsdeskundige en "sedentair expert". Op haar elfde raakte ze verlamd als gevolg van een niet tijdig erkende tekenbeet. Ze revalideerde vijf jaar intern en vocht zich daarna een weg terug naar het normale leven. In 1991 won Annemarie de prefinale van een internationale modellenwedstrijd en werd daarna het eerste Europese fotomodel met een zichtbare handicap. Geruime tijd schrijft Annemarie boeken over spiritualiteit en gezondheid, met internationaal succes. *The Sitting Chef* is maar liefst haar 16e boek!



Welke rol speelt gezonde voeding in je leven?

Een cruciale. Als je een zittend leven leidt, zoals ik, werkt je lichaam anders en daarom moet je ook je voedingspatroon aanpassen. De gevaren voor lichaam en geest van veel zitten zijn enorm. Mensen met een lichamelijke beperking lijden namelijk eerder en heviger onder de gevolgen van ouder worden. Leven met een beperking is topsport. Daardoor is het lichaam van iemand van 40 jaar vaak al versleten en ook psychisch zijn ze er vaak niet goed aan toe. Dat heeft

allemaal te maken met het feit dat het lichaam nu eenmaal niet voor zitten is gebouwd. De biochemie (bloedsuikerstofwisseling, vetstofwisseling, bloeddorstrooming etc.) van ons lichaam wordt daardoor gigantisch verstoord. Dat ik er – in tegenstelling tot veel lotgenoten die ook zo lang in een rolstoel zitten – nu zo goed aan toe ben, nog altijd 50 kilo weeg en er zo uitzie op mijn 47ste, komt puur door mijn manier van eten.

Welke klachten kun je krijgen wanneer je te veel zit?

Te veel zitten verhoogt, aangevoeld, het risico op werkelijk alle denkbare ernstige ziekten. Zo heb je een enorm verhoogd risico op diabetes 2 (maar liefst 110% hoger), hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en ga zo maar door! Dit komt onder andere door een ernstig verstoorde bloedsuikerstofwisseling en vetstofwisseling en een slechte doorbloeding. Bij iemand die veel zit gaat en blijft de bloedsuiker pieken na elke maaltijd, met alle schadelijke gevolgen van dien. Er ontstaan 'laaggradige' (lees: chronische) ontstekingen in het lichaam die de vaatwanden beschadigen. Die leiden tot onder meer versnelde veroudering en dus beschadiging van weefsel, cellen en vaatwanden en tot verharding van de vaatwanden (arteriosclerose). Mijn eetmethode is dus ook een sterke anti-aging methode. Het is een interessante manier van eten voor iedereen die graag op een vitale, gezonde, mooie manier ouder wil worden. Want als ik, terwijl ik al 36 jaar zit, gezond en vitaal kan zijn, kan in feite iedereen het. Ik ben, zoals een Amerikaanse uitgever

laatst tegen me zei: een "Sitting Paradox". Je kunt namelijk te dik zijn en toch gezond, of dun zijn en ongezond, maar wat heel onwaarschijnlijk is, is dat je een zittend leven leidt en gezond bent. Ik laat zien, dat dit toch mogelijk is - mits je je voeding drastisch aanpast.

Hoe ben je tot de inzichten in je boek gekomen?

De basis daarvan is gelegd in mijn jeugd. Toen ik in de tachtiger jaren een dwarslaesie kreeg en in een rolstoel terecht kwam, was er geen kennis over de gevaren van overmatig zitten. Laat staan over de juiste voeding voor mensen zoals ik. Maar ik had een slimme, zelfstandig denkende moeder. Zij verdiepte zich in werkelijk alles wat een zittend leven voor mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid zou betekenen. Ze bracht elke dag gezond eten naar het revalidatiecentrum, waar ik vijf jaar lang intern verbleef. Zij snapte toen al dat het niet logisch was om als zittend mens op dezelfde manier te blijven eten als ik daarvoor deed. Dat is mijn redding geweest.

Hoe heb je deze methode ontwikkeld?

Later ben ik door vallen en opstaan en doordat ik ouder werd met deze beperking en met alle gevaren werd geconfronteerd, mijn eigen eetmethode verder gaan ontwikkelen. Ik lees al jaren alles wat los en vast zit en ben tegen wil en dank een expert geworden op het gebied van voeding en een zittende leefstijl. Dit is belangrijk om te kunnen overleven en ervoor te zorgen dat ik gezond (en positief/niet depressief) ouder kan



FOTOGRAFIE NICO KROON

"EEN EETMETHODE IS GEEN "IJZEREN WET", MAAR EEN RICHTLIJN"

worden. Toen een aantal jaar geleden alle onderzoeken naar voren kwamen over de gevaren van zitten (in Nederland is dit wat later doorgesijpeld) heb ik ook die allemaal bestudeerd. En dat doe ik uiteraard nog steeds dagelijks, omdat het mijn vak is geworden. Ik heb deze methode dus ontwikkeld door jarenlange ervaring en studie.

Wat is voor jou de definitie van gezond?

Een gezonde leefstijl is niet alleen wat je eet, maar is uiteindelijk alles wat je denkt en doet en hoe je in het leven staat. Het is de manier waarop je met de uitdagingen op je levenspad omgaat. Het is in hoeverre je

het leven kunt accepteren en durft mee te bewegen met de stroom van het leven. Het is de hoeveelheid compassie voor jezelf, het zijn je relaties met anderen en hoe je daarin staat. Je thuis voelen bij jezelf en in je leven. Het is je verbinding met de natuur en met dieren. De zingeving en spiritualiteit. Het is uit slachtofferschap blijven en dankbaar leven. Het is dus veel meer dan sporten, het eten van biologische appeltjes en de juiste superfoods.

Je hebt op jonge leeftijd jaren in een revalidatiecentrum gewoond, hoe is het je gelukt om gemotiveerd te blijven en door te gaan? Ik ben in mijn jeugd zelfs ruim

5 jaar van huis geweest om te revalideren, om 'beter' te worden. Ik dacht toen altijd al: waarom moet ik 'beter' worden. Beter dan wát, dan wie, dan wanneer? Ik heb mijn handicap vrij snel geaccepteerd. Dat was lastig omdat de wereld om mij heen dat nog niet had gedaan. In mijn jeugd heb ik dus al vroeg de kracht van acceptatie geleerd. "De eerste stap naar wijsheid is de wereld te onderzoeken; de laatste stap naar wijsheid is de wereld te aanvaarden", luidt een gezegde. En zo is het. Voor de moderne mens die alles denkt te kunnen plannen en regelen valt het niet mee om het leven te nemen zoals het komt. We hebben tenslotte récht op geluk, denken we. Helaas voldoet de realiteit niet altijd aan onze verwachtingen. We krijgen in de loop van ons leven allemaal met de grilligheden van het leven, teleurstelling en verdrietige gebeurtenissen te maken want we hebben nu eenmaal niet alles in de hand.

Heb je tips voor mensen die het moeilijk vinden om een gezonde levensstijl te hanteren?

Verander één eetgewoonte per week of per maand. Hou

je daaraan en pak daarna er weer een nieuwe gewoonte bij. Ga niet klakkeloos iets volgen, maar léés ook héél goed. En bedenk dat het nooit mag gaan om alleen slanker worden, maar dat het enkel moet gaan om gezónder te worden. In mijn boek leg ik heel goed onderbouwd uit waarom het zo belangrijk is bepaalde dingen te laten staan of juist te gebruiken. Als je het begrijpt, is het makkelijker om 'vol te houden'. Bedenk dat álles wat je in je mond stopt iets zegt over hoe je over jezelf denkt en wat je voor jezelf wenst. Alles wat je eet versterkt óf ondermijnt je gezondheid. De keuze is aan jou. Maar wees ook vergevingsgezind naar jezelf. Vergeef jezelf als het je even niet lukt. *So be it*. Morgen weer een dag. Je kunt elke dag opnieuw beginnen, elke dag biedt weer kansen en mogelijkheden, elke dag kan weer het begin van een nieuw leven zijn. Daarbij: een eetmethode is geen 'ijzeren wet', maar een richtlijn. Geen richtlijn om je dwars te zitten, maar een richtlijn om je juist meer vitaliteit, en positiviteit te brengen en je er beter uit te laten zien. En onthoud: *practice makes perfect!*

The Sitting Chef is het eerste boek wereldwijd met een eetmethode voor mensen met een zittende leefstijl. De gevaren van te veel

zitten (sedentair gedrag) worden door de wetenschap tot op heden uitsluitend benaderd vanuit het gebrek aan beweging. In The Sitting Chef brengt Annemarie hier verandering in. Een boek over gezondheidsrisico's van overmatig zitten voor lichaam en geest. Bovendien legt Annemarie uit, allemaal op basis van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek, wat daar met voeding aan te doen is.

