

Dit ben ik

Eten is meer dan alleen je lichaam voeden. In de rubriek *Dit ben ik* interviewen we vrouwen die een ingewikkelde relatie met eten op een gezonde manier hebben weten om te buigen. Dit keer: Annemarie Postma.

Tekst: Lieneke van Dijk • Foto's: Nico Kroon



"Toen ik 11 was, wilde ik op een ochtend opstaan, maar zakte ik zo door mijn benen heen, alsof het elastiekjes waren. De dag ervoor had ik een demonstratie tegen dierproeven georganiseerd in het dorp waar we woonden. Er waren heel wat mensen op de been, dus ik voelde me 's avonds heel erg moe, maar vreemd moe. Mijn moeder zei toen: 'Maar jij draagt het leed van de hele wereld op je schouders en je bent pas 11.' Dus ging ik gewoon naar bed.

"Van de een op de andere nacht was ik verlamd. Er begon een zoektocht van jaren. Ik ben tot mijn 17e niet meer thuis geweest. Maanden in het ene ziekenhuis, toen jaren in een revalidatiecentrum in Rotterdam. Later vertrokken we naar Friesland omdat mijn ouders onenigheid kregen met de behandelend arts in Rotterdam. Daar heb ik tot mijn 17e gezeten.

"Mijn moeder had andere opvattingen dan het verplegend personeel. Tot op de dag van vandaag blijken die accuraat. Zij dacht: 'Mijn dochter gaat nu alleen nog maar zitten. Dat kan nooit goed gaan als zij op dezelfde manier blijft eten als daarvoor.' En in zo'n revalidatiecentrum koken ze alleen maar aardappels, groente en vlees. Mijn moeder is op kookcursussen gegaan en heeft een orthomoleculaire opleiding gedaan om met een nieuw eetpatroon voor mij te komen. Elke dag kwam ze pannetjes eten brengen naar het revalidatiecentrum. Daardoor zag ik er beter uit dan de andere gehandicapte kinderen, want ik werd niet dik en ik was fitter en vrolijker. De therapeuten vonden haar alternatief, maar ze was juist vooruitstrevend.

"Ondertussen bleven we zoeken naar de reden van mijn verlamming. Een Duitse arts vroeg op een gegeven moment of ik ooit was gebeten door een teek. Toen was het na 4 jaar duidelijk: die teekbeet zorgde ervoor dat mijn benen het niet meer deden. In 1981 was daar nog niks over



"IK WILDE LATEN ZIEN DAT DE GROOTSTE BEPERKING NIET IN JE BENEN ZIT, MAAR IN JE DENKEN"

bekend. We bleven zoeken naar oplossingen, maar die zoektocht begon ik op een gegeven moment belachelijk te vinden. Ik dacht: Misschien is het wel goed zoals het is. Ik wilde niet meer leren lopen, ik wilde leren leven. Wanneer zou iemand mij nou eens leren hoe ik het moest gaan doen met mijn nieuwe lijf? De handicap voelde niet gek voor mij, eerder gepast. Dat kan ik niet uitleggen, het is bijna spiritueel. Het voelde als een maatwerk jas die ik gekregen had. Ik dacht: Geef me nou maar gewoon een rolstoel en mijn leven terug. Ik wilde naar school, naar huis. Toen heeft mijn vader tegen de verpleegkundigen gezegd: 'Wij kunnen wel van alles goeds voor Annemarie willen, maar het gaat er uiteindelijk om wat zij wil.' Dat was heel moedig van mijn vader, die is net zo eigenwijs als ik. Toen ben ik naar huis gehaald en naar de gewone school gegaan. Mijn leeftijdsgenootjes hadden gaatjes in hun oren en droegen lippenstift, dat had ik nog nooit gezien. Er ging een wereld voor me open. Dat was heel eng, want ik was de gewone wereld niet gewend."

"Op vakantie in Nice werd ik, toen ik op het strand lag, ontdekt als model. Bij het castingbureau schrokken ze zich een hoedje dat ik in een rolstoel zat. 'Je bent beeldig', zeiden ze, 'maar fashion is movement.' Wat een flauwekul, dacht ik, hoe jong ik ook was. Ik wilde laten zien dat de grootste beperking niet in je benen zit, maar in je denken. Ik had bewijsdrang, ik kan het wél. Ik had een soort gezonde woestheid in me: als ik dan tóch in deze wereld zit en als deze kracht me gegeven is, benut ik die kracht ook zolang ik het kan.

"Ik at heel weinig, want ik moest concurreren met andere modellen. Dus vooral radijs en bleekelderij, want dat drijft vocht af, en kleine blijn's van boekweit. Ik dronk 3 liter water per dag, dronk geen alcohol, at geen vlees en geen suiker. Ik wist niet beter dan dat ik streng voor mezelf moest zijn, dus dit was oké. Pas op mijn 34e dronk ik mijn eerste wijntje en ik vond er niks aan.

"Na die modellentijd had ik het even helemaal gehad met op die manier eten en at ik alles wat niet mocht. Ik was moe en ongelukkig en was er klaar mee. Toen ik als telefonisch enquêteur werkte, zei mijn collega die arts was dat ik eiwitklontering op mijn oogwit had. Dat is één van de basissignalen dat er veroudering optreedt. Ik schrok daarvan. Het is ongelofelijk hoe het lichaam signalen geeft als je iets doet wat totaal niet bij de aard van je lichaam past. Toen dacht ik: 'Mijn moeder was zo gek nog niet' en heb ik weer mijn oude eetpatroon opgepakt. Zo weinig mogelijk dierlijke eiwitten, weinig koolhydraten of snelle suikers en veel plantaardig voedsel. Dat is even wennen en je moet jezelf nieuwe dingen aanleren, maar als je aan die pure manier van echt eten gewend bent, ga je ernaar verlangen. De suikerbehoefte wordt heel snel minder. Je gaat verlangen naar groene smoothies en bloemkoolrijst. De smaakpapillen herstellen zich, je gaat anders proeven en alles weer ruiken.

"In 2006 werd ik benaderd door een stevige uitgeefster. Ze vroeg wat ik at, want, zei ze: 'Ik strijd al 30 jaar tegen mijn gewicht en kennelijk heb jij een sleutel die ook voor mij interessant is. Als jij gezond kan blijven, dan heeft niemand meer een excuus.' Dus schreef ik mijn eerste eetboek, na eerder al een aantal spirituele boeken te hebben geschreven. Ik pakte de oude schriftjes van mijn moeder weer erbij en ben daarna zelf meer studie gaan doen. Alle dingen die mijn bloedsuikerspiegel snel verhogen,

"MENSEN DENKEN NOG MEER NA OVER WAT ZE IN DE BENZINETANK GOOIEN DAN WAT ZE ETEN"

zijn slecht voor mij omdat ik zit. Mijn grootste spiergroep, de benen, doet niets. Dat is 50-60% van de totale spiermassa. Als die het niet meer doet, daalt je suikeropname met 40%, al na een dag. In een paar weken tijd verkocht ik meer dan 30.000 boeken.

"Het spreekt mensen aan. We leven in een zitcultuur, dus een zittende levensstijl is heel begrijpelijk en daar kun je niet aan ontsnappen. Het enige dat je kunt doen, is je eetpatroon veranderen. Zelfs 's avonds sporten na een hele dag zitten op kantoor, maakt de schade niet ongedaan. Door goed op gezond eten te letten, kun je de schade wel beperken. Mensen hebben geen idee, ze zijn zo onbewust: ze denken nog meer na over wat ze in de benzinetank gooien dan wat ze eten. Met alles wat je in je mond stopt, zou je moeten denken: schaadst dit mij of voedt dit mij? Jouw wereld veranderen, begint in de keuken. En mensen die dat weten, moeten die kennis delen. Tot vervelens toe? Ja, tot vervelens toe."

