

Het gevaar van lijnen

Er is tegenwoordig zoveel aandacht voor de negatieve gevolgen van overgewicht, dat er alles in het werk wordt gesteld om dat te voorkomen of te genezen. Als je op jonge leeftijd te zwaar bent, is de kans groot dat je ook een dikke volwassene zult worden. Tijd dus om er alles aan te doen.... Alles? Nou, niet dus.

Als je te dik bent, lijkt het een voorhandliggende oplossing om te gaan lijnen. Maar wanneer ben je eigenlijk té dik. Wie bepaalt dat? En wat is lijnen? Hoe doe je dat en kun je niet beter gewoon gaan eten? Het probleem is allereerst, dat veel jongeren die gaan lijnen helemaal niet té dik zijn. En zelfs als ze wel wat aan de te zware kant zijn, dan is lijnen vaak niet de oplossing. Lijnen is zeker niet zonder risico's.

Vroeger werd in de media aangegeven, dat je minder moest eten. Geen tussendoortjes meer. Maaltijd vervangers of zelfs pillen kon gebruiken. Sinds er zoveel aandacht is voor overgewicht is dat gevaarlijke beeld de laatste tijd bijgesteld en wordt er nu vooral geadviseerd niet te veel te eten, gezond te eten en meer te bewegen. Een goede ontwikkeling op zich. Er wordt alleen niet bij vermeld, dat je ook té weinig kunt eten, of té gezond en té overdreven kunt bewegen. Met allerlei nare psychische en lichamelijke gevolgen. Dat je er zelfs een eetstoornis van kunt krijgen, zoals Anorexia Nervosa of Boulimia Nervosa of een Eetbuienstoornis.

Een groot deel van de jongeren die een eetstoornis heeft gekregen, is ooit begonnen met een lijnpoging. Er werd dan zo extreem gelijnd, dat je letterlijk van uithongeren spreekt. Iemand kan niet meer stoppen met afvallen en wordt gevaarlijk mager. Of de lijnpoging was niet vol te houden en verzandde in een vreetbui. Wat dan weer zo bedreigend was, dat een

jongere probeert om via braken of extreem sporten het voedsel weer kwijt te raken.

Het is triest maar jongeren gaan helaas op steeds jongere leeftijd aan de lijn doen. Soms zelfs als ze nog op de basisschool zitten. Behalve dat je een risico neemt om een eetstoornis te ontwikkelen, is het erg slecht voor de groei van je lichaam. Door te lijnen krijg je niet alleen minder energie binnen, maar kun je ook een tekort krijgen aan voedingsstoffen, zoals vitaminen en mineralen. Waardoor je een groeiachterstand kunt oplopen, of broze botten. Om af te vallen lijkt het voor de hand liggend om al het vet te schrappen in je dagelijkse voeding. Maar ook dit is niet zonder risico. Vet heb je namelijk nodig voor de opname van bepaalde vitaminen en heeft dus een belangrijke voedingswaarde.

Het belangrijkste is, dat je gezond, gevarieerd en met regelmaat eet en dat je op een normale, gezonde manier beweegt of sport. Alles waar té voor staat, is niet goed. Te veel, te vet, te weinig, te gezond, te eenzijdig, noem maar op. Van snoepen word je niet dik. Als het maar op een normale manier onderdeel is van een gezond voedingspatroon. Van lijnen word je niet automatisch slank. Sterker nog, je kunt er ook dik van worden. Van maaltijden overslaan val je niet af. Je gaat er juist meer van eten. Al deze fabeltjes moeten de wereld uit. Als je van jezelf vindt, dat je te dik bent en je wilt er iets aan doen (als dat al nodig is), ga dan niet op eigen houtje een streng dieet volgen. Weet waar je aan begint of begin er niet aan.

Als je informatie wilt over gezond afvallen, wel of niet te dik zijn, wel of niet een eetstoornis hebben, dan kun je informatie vragen bij Stichting Human Concern. Hier zitten mensen die je op een verantwoorde manier kunnen begeleiden bij het een of het ander.

www.humanconcern.nl