

DE SLANKWANDELAAR



INHOUDSOPGAVE

<i>Inleiding</i>	5	De ultieme gehaktbal	35
De druppel	6	IJlkoerier	36
<i>Ook wijn bevat calorieën</i>	7	Benenwagen	37
<i>Calorieën wegwerken</i>	8	Malende gedachten weglopen	38
Huishouden in de calorieën	9	Zonder bestemming	39
De man die bonbons op brood at	10	Paraplu-etiquette	40
<i>Stappen tellen: toen en nu</i>	11	Zwembadpas	41
Zonden aflopen	14	Ongesteld tijdens gym	42
Stiekeme stapper	15	Klaartje III	43
Geleerde broer	16	<i>Zere voeten</i>	44
Langzaamaan	17	Steunstappers	45
Telefoneren met de stappenteller	19	Niet meer dan een liter per dag	47
<i>Calorieën verbranden</i>	20	<i>Bmi berekenen</i>	48
Excustas	21	Waar de notenbomen staan	49
<i>Waarom lopen we?</i>	22	Nors lopen	50
Peppraat	23	Dikkertje Dap	53
<i>Hoeveel zitten we?</i>	24	Knorrig proeven	54
Zittende zelfstandige	25	Bijlmoordenaar met ringbaard	55
Geloof in het goede	26	Onvoorbereid	57
Op avontuur	27	<i>Kledingmaten</i>	58
Rosse buurt	28	Wasjas	59
Oppotten en aanpoten	29	Jas uit	60
<i>Over / tijdens wandelen</i>	30	Zo goed als nieuw	61
Het verleden van vroeger	31	Laatste sigaret	62
Vrije uitloop	32	Niet omdat het moet	64
Op de bonnefooi	33		
<i>Calorievrij en toch complex</i>	34		





Stap 1: minder eten.
Stap 2: aan de wandel!
en volgende

INLEIDING

Hoewel wij van de wijnliefhebberij oppassende en matige lieden zijn, die hun dagen doorbrengen in verstilde contemplatie, wil bij ons het ene glas wel eens tot het andere leiden, waarna we duchtig onderzoeken of de volgende fles ook zo lekker is. De laatste tijden echter daalde na het dansen op tafel een ijzige stilte neer. De goegemeente liet weten dat dit niet meer bon ton was.

Bij menig bon vivant spande het vest toch al dusdanig om het embonpoint dat gevreesd werd voor de knoopjes. Maatregelen waren nodig. Een regime van water en kale krekertjes, met hooguit des zondags het bezichtigen van een half glas wijn. Het waren barre tijden.

Er moet wat gedaan worden.

Er moet minder gezopen en meer gelopen.

Niet happen, maar stappen.

Kilometers vreten.



DE DRUPPEL

De druppel was dat er een knoop van m'n hemd sprong. Het verhaal gaat dat heren het onderste knoopje van hun vest niet toeknopen uit medeleven met Edward VII, die het wegens verregaand buikspek niet dicht kón knopen. Ook kun je likkebaardend lezen over de Parijse smulpaap uit dezelfde tijd die tien centimeter van de tafel plaatsnam en dan doorat tot z'n buik de tafelrand raakte. Maar als je eigen spek de knoopjes doet knappen, moet je toch even slikken. Vooral als je weet dat je al de grootste maat overhemd draagt. Ik stond op een driesprong in mijn leven. Hobbezakken, maatoverhemden of afvallen.

Ik had natuurlijk wel eens horen mompelen over het bestaan van calorieën, obesitas, diabetes, hartfalen, mensen bij wie de stoel om de heupen blijft hangen als ze opstaan, maar ze zeggen zoveel, en het vet van de worstjes en de *pâté* en *rillettes* en *terrines* en nog zo wat Franse cultuur die ik at was afkomstig van blijde varkens, en moet je zien hoe gezond die zijn, en bovendien werd dat vet gesmoord in de alcohol, zuren en tannines van de lichtvoetige puurnatuurwijnen die ik er bij dronk, terwijl de alcohol, voor zover die al kwalijk zou zijn, geabsorbeerd werd door dat blijde spek, dus veel gezonder kun je niet leven, zeg nou zelf. Tot die knoop dus sprong, en ik ook bij de voordeligste slagshaduwten poserend voor de rooskleurige spiegel moest beseffen dat ik van gezellig mollig moddervet was geworden en niet ver verwijderd van het stadium 'er moet een deel van de gevel worden verwijderd om het levenloze lichaam uit huis te takelen'.

Ook wijn bevat calorieën

Per glas à 150 ml.



Etiket

Op het etiket wordt het percentage alcohol in dranken weergegeven met vol%, wat volumeprocenten betekent. Deze vermelding gaat vooraf aan de term 'alcohol' of 'alc'.

1 gram alcohol bevat 7 kilocalorieën (kcal). Dat is meer dan 1 gram koolhydraten of 1 gram eiwitten (allebei 4 kcal), maar iets minder dan 1 gram vetten (9 kcal). De totale hoeveelheid calorieën hangt ook af van de hoeveelheid suiker die in de wijn zit. Je boft dus als je van droge witte wijn of droge rosé houdt.

Niet beruk:



Calorieën wegwerken

Voor een persoon van ongeveer 70 kilo



Bron: Compendium of physical activities

HUISHOUDEN IN DE CALORIEËN

Dickens wist het: geef meer uit dan er binnenkomt en de deurwaarder klopt aan. Het verschil tussen het gelukkige gezin geschaard rond de huiselijke dis en doffe dakloze rampspoed in de goot zit 'm erin of je uitgaven een stuiver kleiner of groter zijn dan je inkomsten. Zelfs ook als er aan de einder niet slechts een bestaan onder de brug met als enige troost een gevonden fles Baileys daagt, maar er de geruststellende wetenschap is van de naderende maandelijkse cheque van de studielening, kan de situatie nijpend zijn als er aan het eind van je geld nog zoveel maand over is.

In de calorieënhuishouding is spilzucht juist toe te juichen. Verbruik er meer dan er binnenkomen en de slanke lijn lonkt. Meneer Micawber probeerde dat juist te vermijden: in Dickens' tijd was een zekere mate van zwaarwichtigheid nog een welvoldaan bewijs van deftige welstand. Broodmager werd je in het armenhuis.

Ook in mijn keuken moest schraalhans keukenmeester worden. Geen borreltijdorgies van wijn met ambachtelijke dierlijke vetten van de vleesjuwelier en pasteibakker, niet meer al bradend vast een worstje of twee oppeuzelen 'om te kijken of ze al gaar zijn', niet het bord nogmaals volladen, niet dat wat nog in de pannen zit naar binnen lepelen omdat het morgen minder lekker is en eten weggooien een doodzonde. Zoals een slanke, culinair onderlegde vriendin zegt: 'Uiteindelijk komt alles wat jij uit de pannen likt toch in de plee terecht, dus dat kan je dan beter direct doen, dan via jouw moegestreden darmen'.



DE MAN DIE BONBONS OP BROOD AT

Adriaan van Dis, die graag bonbons op brood eet, ging de kilo's te lijf door te lopen. Dat deed hij in Parijs, waar heel veel verleidelijk lekkers te eten is, maar ook veel moois om naartoe te wandelen. Iedere aantrekkelijk straatje in, elk pittoresk trapje op. Hij schreef erover in zijn boek *Stadsliefde, scènes in Parijs*. Zo maakte ik kennis met de begrippen '10.000 stappen' en 'stappenteller'.

Zo af en toe lees je in de kranten dat de boven ons gestelden verordeningen dat we meer moeten bewegen, voor ons bestwil en de ziektekosten die op de begroting drukken. Gelukkig volgt dan de opwekkende bewering dat een halfuur per dag beweging al genoeg is om ons van het kostbare ziekbed weg te houden. Een halfuur per dag, dat haal je al ijsberend tussen aanrecht en fornuis, en dan komt daar nog omfietsen bij richting wijnhandel, groentjuwelier en slachtveekunstenaar.

In 1964 verkondigde Yoshiro Hatano echter dat er elke dag minstens 10.000 stappen, zo'n anderhalf uur, gelopen moest worden om kwiek en fit op honderdjarige leeftijd het gapend graf te bereiken. Onlangs werd daar vanaf een studeerkamerstoel wat op afgedongen door uit te leggen dat het allemaal reclame was geweest, die 10.000 stappen, en dat dat aantal hooguit rondzingt omdat het een lekker rond getal is en en Hatano de door hem ontwikkelde stappenteller Manpo-kei noemde: *man* betekent 10.000, *po* stap, *kei* teller. Wie even zoekt op internet vindt zoals immer alles naar z'n zin: van veel minder stappen zijn ook al gezond en dat dat niet iedere dag hoeft, tot bewijs dat het leven pas zin krijgt met 20.000 stappen per dag, en alles daartussenin. Tienduizend stappen komen echter behoorlijk overeen met de meest recente medische inzichten. Bovendien ging het mij niet om m'n gezond, want ik voelde me

Stappen tellen: toen en nu



1479-1519: Odometer van Leonardo da Vinci (Codex Atlanticus)

1964: Manpo-meter



Jaren 80: De Walk-A-Matic-stappenteller, ook gemaakt in Japan





1992: Multifunctionele quartz-pedometer



Jaren 50: stappenteller voor echte padvindders



1590: Duitse stappenteller



Jaren 60: Japanse Manpo-meter

zo lekker als een goedgevulde kapoen, maar om wat minder kogelrond te worden. En dan moet er minder gegeten en meer bewogen worden. Lopen is beter dan contemplatief boterhammen plamuren. Sloffen van aanrecht naar eettafel telt helaas niet mee, want je moet wel met een tempo van minstens 100 stappen per minuut lopen.

Nietsdoen is zalig, maar niet iedereen heeft daar talent voor. Wie wandelt hoeft zich nooit meer te vervelen. Iedere minuut, ieder uur, dag en nacht, waar u ook bent, kunnen er stappen worden verzet. Immer is daar uw trouwe kameraad, de stappenteller, om het leven zin te geven.



Jaren 40: een 'Jack Armstrong Hike-O-Meter' die je kon sparen bij pakken Wheaties Cereal Premium in de Verenigde Staten



2006: Nike en Apple ontwikkelen samen een activity tracker



ZONDEN AFLOPEN

Ik heb een ganse negentiende eeuw vol aan gereformeerde dominees onder mijn voorvaderen, maar stappentellen is katholiek. Als het vlees zwak was en je je had vergrepen aan een kroket, kocht je een aflat. 5.000 stappen en je bent vergeven, engelrein. Dat was gelijk ook de reden dat ik nooit eerder aan wandelen of erger, sport, begon. Om de calorieën van een bitterbal te verteren moest je al minstens een halve marathon rennen, dus al die kilo's die ik meestorste, daar was geen beginnen aan.

Toch wel. Kleine beetjes blijken echt te helpen. Om de moed erin te houden houd ik me onwetend qua calorieën, maar het vet verdwijnt wel. Langzaam maar zeker kwam mijn slanke lijn van onder de vetlagen tevoorschijn. Van problemen loop ik weg, dus ook gedachten aan mijn zorgelijk uitdijende omvang ging ik uit de weg. Het bleek een wijs besluit. Een smulpaappens kun je wegwandelen.



STIEKEME STAPPER

Een gezonde geest in een strak afgetraind lichaam ligt in het verschiet door simpelweg iedere dag 10.000 stappen te zetten. Dat lijkt veel, maar de wetenschap heeft voor ons gerief beknobeld dat een mens in het dagelijks huiselijk leven al zo'n 3.000 stappen doet – ook als je niet om de klipklap naar de keuken kuiert om wat te kanen of te ontkurken. Die 3.000 heb je dus hoe dan ook al binnen, dus na nog zo'n kleine 5.000 in het ruige leven buitenshuis zit je al op de 8.000 oftewel richting de 9.000, wat zo goed als 10.000 is. Klaar. Tijd voor een vertering.

Wandelen blijkt bovendien leuk. Zodra je er aan gewend bent dat alles langer duurt dan effe omfietsen ga je genieten van alles waar je anders onoplettend aan voorbijsjeest en verandert het lopen van plicht in plezier. Ik bleek zelfs ambitie te hebben, met een stappenteller op zak. Als je weet dat je een uur en veertig minuten moet lopen, beslis je na een kleine anderhalf uur dat je er al bent. Maar met een stappenteller die onbarmhartig op 8.931 staat, ga je toch even een extra blokje om om die 10.000 vol te maken. Ik ken iemand die driftig door de slaapkamer beent terwijl haar echtgenoot ongedurig in bed ligt: 'Nog 467 stappen, schat, dan kom ik!' Een week later bedenk je dat 11.111 ook een mooi streefgetal is. Net als 12.345. Binnen de kortste keren loop je meer en meer. Terwijl ik niet zolang geleden onrustig dacht aan het staartje wijn en kontje paté in de ijskast, krijg ik nu onthoudingsverschijnselen bij te weinig stappen. Toen het eens de godganse dag plensde ging ik zelfs de gang op en neer lopen. Ik voelde me net een demente cavia, dus vertel het niemand. Behalve stille snoeperds heb je ook stiekeme stappers.

