

INTERVIEW Begeleiding bij sporten en voeding kan elkaar aanvullen

'Diëtist en trainer zijn beide nodig'

Gezondheid is hot en happening. De vraag naar personal training is dan ook explosief gestegen in het afgelopen coronajaar. Iedereen mag zich personal trainer noemen, maar is dat eigenlijk een probleem? Twee experts geven hun visie.



Paul Witte (36), personal trainer uit Haarlem, zag zelf ook een grote stijging in aanvragen de afgelopen tijd. „Dat komt voor een deel doordat wij natuurlijk de enigen waren die 'open' waren op sportgebied, weliswaar buiten. En waar een pt'er (personal trainer) inhuren tot een jaar of tien geleden voornamelijk voor de elite was, zie je dat het nu veel gangbaarder is. Mensen zijn meer bereid om in zichzelf en hun gezondheid te investeren.” Zijn ervaring in de honkbalwereld, waar hij op topniveau heeft gespeeld, is een grote pré in zijn werk. Maar ook opleiding is van essentieel belang. Witte: „Ik heb een Hbo-opleiding sportkunde gedaan. Daar zit een module voeding in, en ik heb daarnaast nog

een zelfstudie voedingsdeskundigheid gedaan. Er zijn ook gerichte pt-opleidingen, maar ik denk dat ik met mijn ervaring heel goede trainingen kan aanbieden.” **Gevaarlijk** Dat die opleiding zo belangrijk is, vindt zijn oorsprong in het feit dat personal trainer geen beschermde term is. Iedereen mag zich als pt'er profileren en onder die noemer voedingsadviezen uitschrijven. Gevaarlijk, vindt Witte. „Als je als klant op zoek bent naar een pt'er, moet je je heel goed verdiepen in zijn of haar opleidingen en ervaring. Zeker ook op voedingsgebied. De sleutel tot resultaat bij bijvoorbeeld afvallen zit echt voor 70 procent in voeding, dat onderschatten mensen. Het gevaar van

een slechte pt'er zit er niet alleen in dat je matige trainingen voorgeschoteld krijgt, maar ook dat je blessures kan oplopen, of dat iemand de werk/stress balans niet goed in de gaten houdt. Mensen lopen soms echt op hun tandvlees door drukte of stress, dat soort signalen moet je als pt'er wel oppakken. Als je een goede trainer bent zit daar ook een groot stuk coaching bij.” Op gebied van voeding raken werkzaamheden van pt'ers aan die van de diëtist. Niet per se een probleem, vertelt diëtist Eva Verhoeff (39). In haar praktijken in Alkmaar en Broek op Langedijk behandelt zij een diverse groep cliënten. Verhoeff: „Er is denk ik wel een verschil. Bij de personal trainer zullen voornamelijk mensen ko-

men die willen afvallen en die zien wij ook. Maar mensen die om een medische aandoening voedingsadvies nodig hebben horen wel echt bij de diëtist thuis. Iemand die bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte of diabetes heeft.” Bij de diëtist ligt wat minder nadruk op de esthetiek van het lijf. „Wij gaan voor het bepalen van een realistisch doel. Mensen gaan bij een personal trainer wellicht heel hard sporten voor een wasbordje, of om tien kilo af te vallen voor de vakantie. De diëtist kijkt meer naar wat er gebeurt op de lange termijn. Kun je dit voedingspatroon ook een jaar lang volhouden? Het moet een duurzame gedragsverandering zijn.”

Misinformatie

Als consument moet je dus goed opletten bij het kiezen van een voedingsdeskundige. Het zou fijn zijn als daar richtlijnen voor komen, zegt Verhoeff. „Ik denk dat het goed zou zijn als de term personal trainer gecontroleerd wordt, want er is zoveel misinformatie in voedingsland. Mensen zien op tegen een pt'er, en het is lastig als zij informatie verschaffen die achteraf toch niet helemaal blijkt te kloppen. Er is in Nederland best nog wat te doen als het aankomt op overgewicht, dus zou het fijn zijn als alle neuzen van de begeleiding een beetje dezelfde kant op staan.” Ook Witte staat er volledig achter om van personal trainer een beschermde term te maken. „Zeker omdat er echt goede pt-opleidingen zijn, zou daar misschien een certificaat of kwaliteitsregister aan gekoppeld moeten worden. Er zijn namelijk heel veel goede pt'ers, maar ook ontzettend veel slechte. Dat is gevaarlijk, en er hangt nu veel af van de research die een consument zelf doet. En om die

lepelteje suiker. Er moet balans zijn.” **Waarom niet?** Maar heeft het halen van een voedingsadvies bij de diëtist dan voordelen ten opzichte van het volgen van het voedingsplan van een personal trainer? Verhoeff: „Als ik een vriendin zou moeten adviseren, dan zou ik zeggen dat het voordeel van naar de diëtist gaan is dat het in je basisverzekering zit. Je hoeft het dus niet zelf te betalen. Maar verder, als jouw personal trainer een gedegen opleiding tot voedingsconsulent heeft gevolgd, zou ik zeggen: waarom niet? Ik denk dat er andere diëtisten zullen zijn die een ander antwoord geven omdat ze bang zijn voor hun eigen boterham, maar ik denk echt dat er genoeg werk is voor iedereen.” **Gunstig** Samenwerkingen tussen personal trainers en diëtisten zijn er op dit moment weinig, ziet Verhoeff. Maar dat betekent zeker niet dat ze er niet voor in is. „Het kan natuurlijk best gunstig zijn om behandelplannen eens naast elkaar te leggen.” „Maar als je al een goede pt'er hebt, die jou ook op gebied van voeding kan begeleiden, heeft naar de diëtist gaan niet per sé meer meerwaarde, denkt Witte. „In de basis komen de schema's die ik gebruik overeen met die van diëtisten. Ik maak alleen wat kleine aanpassingen. Als je frequenter gaat sporten, zul je daar ook je eetpatroon op moeten aanpassen. Wij kijken meer met een trainingsgerichte blik naar voeding, denk ik.” Een laatste tip die Witte wil meegeven: kijk ook naar de pt'er zelf. Vraag hoe vaak iemand zelf traint en wat iemand doet. „Je kan alles uit een boek leren, maar iemand blijft z'n eigen visitekaartje.”

Beweging is belangrijk voor het lichaam en de geest. FOTO GETTY IMAGES

lepelteje suiker. Er moet balans zijn.”

Waarom niet?

Maar heeft het halen van een voedingsadvies bij de diëtist dan voordelen ten opzichte van het volgen van het voedingsplan van een personal trainer? Verhoeff: „Als ik een vriendin zou moeten adviseren, dan zou ik zeggen dat het voordeel van naar de diëtist gaan is dat het in je basisverzekering zit. Je hoeft het dus niet zelf te betalen. Maar verder, als jouw personal trainer een gedegen opleiding tot voedingsconsulent heeft gevolgd, zou ik zeggen: waarom niet? Ik denk dat er andere diëtisten zullen zijn die een ander antwoord geven omdat ze bang zijn voor hun eigen boterham, maar ik denk echt dat er genoeg werk is voor iedereen.”

Gunstig

Samenwerkingen tussen personal trainers en diëtisten zijn er op dit moment weinig, ziet Verhoeff. Maar dat betekent zeker niet dat ze er niet voor in is. „Het kan natuurlijk best gunstig zijn om behandelplannen eens naast elkaar te leggen.” „Maar als je al een goede pt'er hebt, die jou ook op gebied van voeding kan begeleiden, heeft naar de diëtist gaan niet per sé meer meerwaarde, denkt Witte. „In de basis komen de schema's die ik gebruik overeen met die van diëtisten. Ik maak alleen wat kleine aanpassingen. Als je frequenter gaat sporten, zul je daar ook je eetpatroon op moeten aanpassen. Wij kijken meer met een trainingsgerichte blik naar voeding, denk ik.” Een laatste tip die Witte wil meegeven: kijk ook naar de pt'er zelf. Vraag hoe vaak iemand zelf traint en wat iemand doet. „Je kan alles uit een boek leren, maar iemand blijft z'n eigen visitekaartje.”

Eva Selderbeek

COLUMN

Liefdesverdriet

De liefde die ze samen hebben gekend was naar zijn zeggen groots: het was in hun 35-jarig samenzijn alleen maar meer geworden.

Zijn vrouw is onlangs overleden, tot zijn grote verdriet. Nu zij er niet meer is, heeft hij er vooral last van dat hun liefde zo intens was. Het was een mooi overlijden en ze hadden afscheid kunnen nemen, maar de pijn die ze achterliet had hij nooit kunnen bedenken. En dat vindt hij bijzonder, aangezien er tussen hen nooit verdriet en pijn was, dus waarom nu ineens wel? Liefdesverdriet is iets dat in liefdesliedjes als iets romantisch en verdrietigs wordt beschreven, maar het is vooral ook heel intens. En hoewel het vaak gaat over een gebroken hart, is het vooral het brein dat een hele heftige reactie vertoont bij het verlies van een geliefde. Het brein voelt de pijn en moet afkicken van wat het heeft gekend. En zo ook bij deze arme verdrietige man. Hij voelt wat verslaafden voelen als ze plots moeten stoppen met hun verdovende middel. De liefde was zijn drug en zijn vrouw was altijd degene die hem hierin voorzag. Maar nu zij is overleden en het verdriet nog te groot is om de liefde uit herinneringen te halen, vertoont zijn brein dezelfde activiteit als wanneer je afkickt van een ander middel. Het verlangen naar de liefde, naar zijn geliefde, is zo groot. En de afwezigheid ervan maakt dat hij niet in staat is om nog te werken of voor zichzelf te zorgen.

Maar ook de pijn die hij voelt is echt: de emotionele pijn die liefdesverdriet met zich meebrengt activeert dezelfde breinactiviteit als bij iemand met fysieke pijn. De emotionele pijn kan dus echt gevoeld worden als pijn in het lichaam. En daarvan moet je herstellen.

Het verdriet van deze man mag niet worden afgedaan met troostende zinnen als 'maar jullie hebben het zo lang fijn gehad' of 'koester de herinneringen'. Een verlies zoals het zijne verwerk je niet. Er zullen momenten komen waarop het minder intens zal voelen, maar weggaan zal het nooit helemaal. En zodra we liefdesverdriet serieus gaan nemen, kunnen we onszelf en een ander ook de ruimte geven om te rouwen. De liefde is een bijzonder machtig iets. En juist als je het verliest, voel je dat je misschien wel zonder de ander kan, maar nooit meer zonder de ander zou willen.

Dit was de laatste column van Nynke Nijman. Vanaf volgende week start hier de column van Juliette van Eeten (37) uit Sassenheim. Zij is beweegcoach en personal trainer.



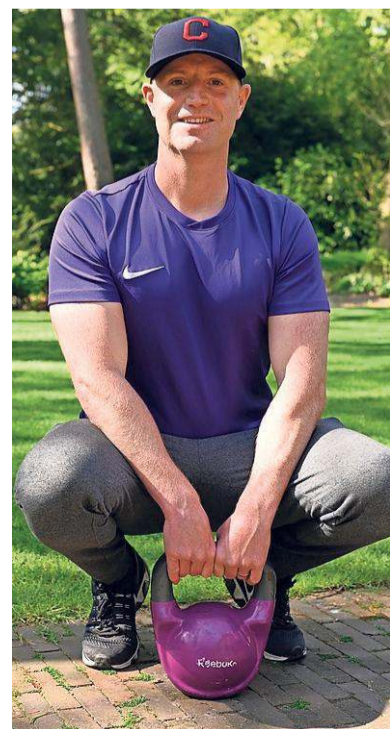
DRS. NYNKE NIJMAN

Drs. Nynke Nijman werkt als relatietherapeut en seksuoloog en heeft haar eigen podcasts 'Seks, Relaties & Liefdes!' en 'Relatievragen'

„ De diëtist kijkt meer naar de lange termijn



Eva Verhoeff.



Paul Witte.

„ Mensen zijn meer bereid om in zichzelf en hun gezondheid te investeren

GOED VOOR JE LIJF



Kleine stapjes bieden echt het beste resultaat

Hanno Pijl, de Leidse hoogleraar diabetologie en internist aan het Leids Universitair Medisch Centrum, heeft samen met diëtiste en journaliste Karine Hoenderdos het boek 'Overgewicht? Maak jezelf beter' geschreven. Het is gelukkig geen boek geworden waarin mensen die te zwaar zijn alleen maar te horen krijgen dat ze gezonder moeten gaan eten of dat ze door middel van een snel dieet heel wat kilo's kunnen verliezen. Nee, de twee auteurs geven een duidelijk inzicht over hoe overgewicht ontstaat en in hoeverre het ouder worden een rol speelt. Ook maken ze duidelijk dat geduld een schone zaak is. Kleine stapjes bieden op termijn veel beter resultaat. De eerste honderd pagina's behelzen een stappenplan waarin veel uitleg wordt gegeven over de beste manier om op de lange termijn goede resultaten te behalen. Het tweede deel bevat recepten die je op de goede weg kunnen helpen. De recepten zijn misschien niet superorigineel, maar vormen wel een goede basis om je gewicht op het juiste niveau te krijgen. En daar gaat het uiteindelijk om.

Hanneke van den Berg
Karine Hoenderdos & Hanno Pijl: 'Overgewicht? Maak jezelf beter'. Uitg. Fontaine, 24,99 euro

