

Een lolly om af te vallen

Het tegenwoordige straatbeeld is eenzaam. Op de stoep voel ik me verlaten: of ik nu boodschappen ga doen of me naar een bushalte begeef. Met de benenwagen is niet meer “in” en fietsen is ook geen alternatief: je kunt hem nergens stallen en kettingsloten worden in een oogwenk gekraakt. Bovendien is het bijna altijd te koud, te winderig of te nat. Kortom we nemen de auto, die is warm, droog en je merkt niks van tegenwind tenzij je de airco hard aanzet.

Kom je wel iemand op straat tegen, dan moet je goed oppassen om niet in aanvaring te komen want meestal is het hoofd naar beneden gericht op het scherm of op het toetsenbord van de mobiele telefoon.

De eenzame fietser heeft slechts één hand aan het stuur en de andere aan het tegengestelde oor in verband met een gesprek en geen oog voor tegenliggers. Het is dus saai op straat, totdat ik steeds meer jongeren tegen kwam met een wit stokje tussen hun lippen geklemd. Ik steek ook wel eens iets in mijn mond als ik geen hand meer vrij heb, zoals mijn strippenkaart of handschoen, maar wat er met dat stokje aan de hand was had ik niet door. Deze hippe jongeren hebben ook geen enkele hand vrij: in de ene hand ligt de mobiele telefoon en in de andere een plastic flesje met water of frisdrank. Het pakje sigaretten in de ene en de aansteker in de andere is inmiddels uit het straatbeeld verdwenen en verhuisd naar broek, borst- of rugzak.

Zou het een nieuwe trend zijn om door je neus te ademen (beter om de koude buitenlucht bij inademen te verwarmen), je tanden te verbergen (lelijk gebit), je slechte adem te verdoezelen (geen tijd gehad om tanden te poetsen) of een nieuwe koorts thermometer met ingebouwde hartslag teller (weet ik op elk moment of ik nog gezond ben)?

Wellicht een nieuwe trend om minder te eten en daardoor te vermijden dat er ongemerkt voedsel naar binnen wordt gestopt?

Aandachtig begon ik alle personen met witte stokjes te bestuderen: soms ging het gepaard met bolle, dan weer met holle wangen. Soms liepen ze alleen,

soms met twee of drie maar er is nooit sprake van een gesprek. Ook bleven de monden stijf dicht als er gelachen werd.

Het raadsel werd voor mij geopenbaard toen een witte-stokjes-meisje moest hoesten en snel haar stokje in de hand nam om niet te stikken. Aan het naar de mond toegekeerde deel van het witte stokje zat een gekleurd bolletje dat glinsterde in de zon van het er aan vastgekleefde speeksel van de eigenares. Het waren de restanten van een ouderwetse lolly, die ik als jochie van zes voor één of twee centen mocht kopen als ik een goed rapport had. Alleen die lollies waren lang en daar kon je eindeloos aan likken.

In het dichtst bijzijnde warenhuis ben ik er een gaan kopen en zag op de bijsluiter dat deze ronde lolly 50 kcal bevatte. Vervolgens ben ik er mee in mijn mond gaan lopen, terwijl ik er met mijn tong hartstochtelijk aan sabbelde. Ik heb er 15 minuten overgedaan vóór mijn bolletje gesmolten was. Al wandelend had ik inmiddels 65 kcal gebruikt.

Mijn winst was dus dat ik 15 kcal meer had gebruikt dan ingenomen. Een negatieve energiebalans. Daarmee is de lolly het nieuwe wondermiddel om af te vallen. Logisch dat deze lolly zo populair is!

Er is geen enkel voedingsmiddel met een zelfde energetische inhoud dat zo langzaam wordt ingenomen als de lolly: een sinaasappel is in 3 minuten naar binnen, een glas melk in minder dan een minuut, laat staan een vette hap zoals een bitterbal in een halve minuut. Al deze voedingsmiddelen gaan vele malen sneller naar binnen en daar kan geen wandelen of fietsen of traplopen tegen op: Een saucijzenbroodje (in 5 minuten verorberd) bevat meer dan 300 kcal en dat is equivalent aan meer dan een uur wandelen, drie kwartier fietsen en een halfuur zwemmen.

De lolly rage lijkt de oplossing voor het overgewicht probleem: wanneer alle voedsel verpakt wordt als lolly hebben we geen tijd genoeg om te veel te eten en blijft onze energie inneming en energie gebruik makkelijker in balans.





Ruim 25 jaar wijdde prof.dr.Han Kemper aan de vraag of meer bewegen vanaf de jeugd leidt tot betere fitheid en gezondheid later. Hij is initiator van het Amsterdamse Groei en Gezondheids Onderzoek (AGGO), de hierboven genoemde longitudinale studie naar groei, lichamelijke en psychosociale ontwikkeling, gezondheid en leefstijlfactoren, zoals lichamelijke activiteit, voeding, roken en alcoholgebruik. Han Kemper is lid van tal van besturen, redacties en adviesorganen, onder andere van de Gezondheidsraad in Nederland.

Voor nadere informatie mailt u naar: hankemper@speakersacademy.nl