



Eten. Eten met honger hoort bij de absolute top inzake genot. Zonder honger eten is decadentie. Wij, een en twintigste-eeuwers, bewegen ons in de eerste millimeters van de menselijke tijdsas waarin voedsel overvloedig voorhanden is. De dagelijkse maaginhoud is altijd al een hoofdzorg geweest, maar nu wel honderd tachtig graden in de andere richting. 'Zo, lekker plakje cake, de rest zet ik weer in de kast' is echter een zin die veeleer in een science fiction verhaal klopt dan in gelijk welk huishouden vandaag. Onbegrensd eten en niet bijkomen, is dat de setting van de hemel?

In het internationale studentenhuus in Reykjavik waar ik momenteel woon, zijn de Franse studentes opvallend slank en daar zit meer achter dan toeval. Mireille Guiliano, een Franse veertiger die ooit na haar studententijd in Amerika dik terugkwam, schreef de bestseller *French Women Don't Get Fat: The Secret of Eating for Pleasure*. Het grote geheim is kwaliteit boven kwantiteit. Driegangenmenu's, chocolade, brood en kaas, het mag allemaal, maar zorg dat het vers, gevarieerd en in balans is. En vooral: geniet ervan. Maar écht vooral: kleine porties... Dus waar blijven die trainingcentra uitgerust met heerlijke gerechten en apparatuur om ons van het verslinden te weerhouden? In Frankrijk is er geen nood aan. Guiliano noemt het 'deel van de Franse cultuur' om geen tweede keer op te scheppen bij het diner of om het bij drie hapjes dessert te laten. De smaakpapillen zijn dan immers bevredigd, beter dan de eerste hap wordt het toch niet meer.

Hoe inspirerend. Maar het gaat mij echt niet alleen om de smaakpapillen! Een vol gevoel is nog steeds de maatstaf en voller dan vol is vanzelf de volgende stap. Fantastisch in wat voor extremiteiten we belanden. Ik lees in een Engelse krant over yogarexia. Een eetstoornisgevoelige vrouw in yogazit met kringen en lijnen die teleurstelling uitdrukken, vertelt over de desastreuze effecten van yoga. De vereiste lege maag voor het oefenen en de nadruk

op lichtheid werden haar fataal. Of orthorexia. Dat heb ik van een vriendin: haar moeder wil haar een test laten invullen om vast te stellen of ze al dan niet geobsedeerd is door de kwaliteit van voedsel. Komt van het Grieks. Orthos: correct, orexis: appetijt. Vooral in Amerika schijnt orthorexia veel voor te komen, maar mijn vriendin vermoedt dat dit een nep ziektebeeld is, een complot van de 'ongezonde' voedingsindustrie. Zoiets als 'wat voor Jenny ooit begon met het nog onschuldig schrappen van vlees uit haar dieet, onttaardde in een levensgevaarlijke angst voor minderwaardig voedsel.'

Ik denk aan het balletje in een flipperkast dat na een vrolijk spel van richtingloze beweging meedogenloos wordt afgevoerd. En opnieuw. Of een pendel die van de ene kant naar de andere zwaait. Op elk hoogtepunt kan het alleen maar de andere kant op. Geef mij een kampioenschap voor het toepassen van een 'volstrekt middelmatige levenswijze'. Voor hen die mediorexia ambiëren. Ik weet bijna zeker dat dit het allermoeilijkste is en dus voor de echte volharders. Super spannend! Ik koop alvast handboeien voor de training.

Deze column werd gepubliceerd in [EVA Magazine 17](#) .