

# Marjan



## Wil ik honderd worden met een ontbijt van rauwe bieten of beleg ik nu een beschuitje met graskaas?

**JOURNALISTE  
MARJAN VAN DEN  
BERG IS GETROUWD  
EN HEEFT DRIE  
DOCHTERS EN DRIE  
KLEINKINDEN.**

“Als je wat gaat mankeren, heb je het aan jezelf te wijten,” zegt de gezondheidsfreak bij wie ik een kruidenthee drink. Haar boodschap is simpel. Wat is je cholesterol? Hoe hoog is je bloeddruk? Testen, mensen. Doe je dat niet en leef je er maar een beetje op los, dan is het je eigen schuld als je wat gaat mankeren.

Ze freakt niet als enige in mijn omgeving. De freaks rukken op en ik word er langzamerhand chagrijnig van. Ik test mijn bloeddruk niet. Mijn cholesterol? Geen idee. Ik doe het dus helemaal niet goed. Ik houd van een goed glas wijn. En ik vind alles lekker. Echt alles. Ook spruitjes. Ik sport te weinig. Ik heb overgewicht. Licht. Maar toch. Ik weeg al jaren geen 65 kilo meer en ik heb geen maat 36. Ik heb maat 40 en als ik wil dat de stof om me heen wappert, heb ik maat 42.

In mijn omgeving zit een freak die gezondheid echt het allerbelangrijkst vindt van de hele wereld. Ze zit aan de rawfoods (rauwe cacaoknabbels, zeewierrepen en lijnzaadkorrels, waaruit ik ineens concludeer dat ik toch niet alles lust), aan de voedingssupplementen (een hele batterij potjes met pillen en poeders en toevoegingen) en ze houdt alles bij. In een boekje. Een heel natuurlijk boekje met een omslag van jute, waarin ze elke dag haar bloeddruk noteert.

Ik wil zo’n boekje niet. En zo’n meter heb ik al. Maar die gebruik ik niet. Als ik er alleen maar aan denk, begint mijn bloeddruk al te stijgen.

Dan maken mijn hersenen een razendsnelle overweging: wil ik honderd worden met een ontbijt van rauwe bieten of beleg ik nu een beschuitje met graskaas?

Ik wil wel gezond. Maar ik wil geen gedoe.

“Je zou moeten zwemmen. Zo goed voor je!” zegt de zoveelste freak, met een jaloerse blik op de vaart naast mijn huis. Dat neem ik me van tijd tot tijd ook voor. Meestal op warme dagen, als ik erin duik en totaal verfrist weer via de zwemtrap het terras op klim. Dit ga ik elke dag doen, weet ik dan zeker. Elke dag. Het hele jaar door. Bij de eerste regenbui bedenk ik dat het morgen ook kan. Of overmorgen. En mijn haar zit vandaag net een keer bijna goed. Om dat nu te verpesten door dat slootwater...

“Maar als je dan straks enge aandoeningen aan je darmen krijgt, mag je ook niet klagen, hè?” zegt freak nummer zoveel tijdens een lunch waar zij een glutenvrije salade heeft besteld en ik nog twijfel over twee kroketten met brood. “Er komt een moment dat de zorgverzekeraar geen kosten meer vergoedt voor mensen die vet eten. Of suiker.”

Word je ziek? Eigen schuld. Hartinfarct? Eigen schuld. Darmaandoening? Eigen schuld. Stomme kennissen? Eigen schuld.