“Ik herken mezelf in deze ballerina’s”

Pascale vertelt openhartig op de balletschool

Tekst: **Marlies Beckers** • Foto’s: **Jens Mollenvanger**
• Met dank aan **Koninklijke Balletschool Antwerpen**

In de Koninklijke Balletschool Antwerpen gonst het van de prachtige muziek, het getrappel van blote voeten op de dansvloer en af en toe een luide stem: “Eén, twee én opnieuw!” Ik zie jonge meisjes en jongens in de gangen rondzwermen. Een groepje kijkt nieuwsgierig naar de dansende medeleerlingen in de zaal, twee meisjes overhoren elkaar met een cursus in de hand en in een hoekje zit een jongen met een hoofdtelefoon op z’n smartphone een filmpje te bekijken. Sommigen dragen een trainingsbroek over hun maillot om hun spieren warm te houden en pantoffels in de vorm van dikke sokken. Hier en daar zie ik een been in de lucht vliegen op hoogtes waar ik enkel met mijn hand geraak. Ze stretchen, naaien hun pointes strakker of ze rusten. Ze zijn zenuwachtig, want over enkele dagen hebben ze een groot recital. Hét moment om te tonen wat ze hier allemaal leren. Tussen al deze bedrijvigheid door ontmoet ik Pascale. Ze staat bewonderend te kijken naar de jonge ballerina’s die vol passie en gedrevenheid het uiterste van zichzelf geven. “Mooi hé”, fluistert ze zacht. “En die muziek, daar krijg ik echt kippenvel van.” We hebben niet toevallig op de balletschool afgesproken. Een tijdje geleden hield Pascale hier een lezing over gezonde eetgewoontes, voor de leerlingen én hun ouders.

De grote strijd

“Toen Kimmy, een van de leerkrachten, me uitnodigde, heb ik geen seconde geaarzeld. Balletdansers staan onder grote druk. Zowel wat hun prestaties als wat hun lijn betreft. Hun figuur moet passen binnen de groep en slank zijn is de norm. Dat is nu eenmaal zo. Ze weten dat vanaf het begin, maar voor de een is het al makkelijker om zijn of haar gewicht onder controle te houden dan voor de ander. En dus is voeding een bijzonder belangrijk thema. Deze doelgroep ligt me na aan het hart. Ik wéét hoe gevoelig en onzeker jonge meisjes en jongens kunnen zijn, omdat ik het zelf als model ook zo ervaren heb.
Ik was al negentien toen ik mijn modellencarrière startte, maar ik wist totaal niet wat mijn lichaam nodig had. Tot dan at ik alles waar ik van nature uit zin in had en mijn gewicht was oké. Maar gaandeweg voelde ik de druk om magerder te worden. Druk die ik mezelf oplegde. Ik zou makkelijker bepaalde opdrachten kunnen binnenhalen als ik enkele kilootjes lichter was. En dus begon ik te diëten, volgens de klassieke methode van calorieën tellen.
Maar dat werkte niet bij mij. Integendeel, het had een averechts effect. Er volgde een helse strijd met mijn gewicht. Mijn eetprobleem maakte me doodongelukkig. Ik dacht dat het aan mij lag, dat ik niet genoeg wilskracht had. Nu weet ik dat ik het foute advies kreeg van deskundigen. Ik moest vetten laten, maar verder wel klassiek eten met vlees, aardappelen en groenten. Ik probeerde het, maar het werkte niet. Ik had voortdurend honger en de hunkering naar eten groeide. Pas door zelf onderzoek te doen, ontdekte ik dat mijn lichaam anders werkt en anders reageert op bepaalde voedingsstoffen. Zodra ik snelle koolhydraten begon te laten, merkte ik meteen dat ik me beter voelde en dat ik mijn gewicht spontaan weer onder controle kreeg. Ik neem de raadgevers van toen niets kwalijk, ze wisten niet beter, maar oh wat had ik graag iemand gehad die me een alternatief had voorgesteld. Intussen is er nieuw wetenschappelijk onderzoek dat mijn visie ondersteunt, maar dat is jammer genoeg nog niet helemaal doorgedrongen en algemeen aanvaard. Net daarom heb ik hier op school deze manier van eten toegelicht. In het westen halen we tussen vijftig en zeventig procent van onze energie uit koolhydraten. Niet bepaald

PASCALE
"Elk lichaam is anders. De een reageert slecht op vetten, de ander op kool-hydraten"

een evenwichtige voeding. Wie, net zoals ik, niet goed reageert op die overdaad aan koolhydraten heeft dus een probleem. Het belang van natuurlijke voeding is gigantisch, maar daarnaast onderstreep ik dat elk lichaam anders is. Eenvoudig gesteld: de een wordt dik van vetten, de ander van koolhydraten. Tot welke groep je behoort, kun je makkelijk zelf uittesten. Heb je weinig energie of overgewicht, probeer dan eens een week (snelle) koolhydraten te laten. Slaag je daar niet in, dan kun je besluiten dat je een probleem hebt met koolhydraten en er waarschijnlijk aan verslaafd bent."

Verslaafd aan koolhydraten

"Verslaafd aan koolhydraten?" vraag ik verbaasd. Een verslaving associeer ik vooral met drugs en alcohol. Pascale glimlacht begrijpend. "Meer en meer bekijken wetenschappers het als een verslaving. Geen eetverslaving op zich, maar heel specifiek een verslaving aan (snelle) koolhydraten, vooral aan suiker en alles wat met meel gemaakt is. We verlangen allemaal naar zoet. Daarom eten we zo graag producten als brood, pasta en aardappelen, die in je lichaam uiteindelijk verteerd worden tot glucose. Voor sommigen werkt dat heel verslavend. Dat heb ik zelf ervaren. Hoe meer je ervan eet, hoe meer je ernaar verlangt. Bovendien verzadigen ze niet, en net daarvan word je dik. Van natuurlijke onbewerkte voeding ga je je nooit overeten. Heb je ooit al eens een dik dier gezien in de natuur? (lacht) Snelle koolhydraten zitten vooral in bewerkte voeding. Dit jaar wilde wetenschapper Kevin Hall aantonen dat er geen verschil was tussen de opname van bewerkte en natuurlijke voeding. Hij liet een groep mensen met een 'normaal' gewicht deelnemen. De eerste twee weken aten ze uitsluitend voeding in de meest natuurlijke vorm, zoals een volledige sinaasappel. De volgende twee weken enkel in bewerkte vorm, zoals het sinaasappelsap en de vezels apart. Bijzonder aan dit onderzoek was dat het eten in beide rondes telkens evenveel vetten, vezels en koolhydraten bevatte. Ze kregen wel meer eten voorgeschoteld dan ze nodig hadden. Toen de groep bewerkte voeding at, merkte Hall dat ze tot 500 calorieën meer aten per dag. Tel daar dan nog eens de verslaving aan bewerkte voeding bij en je begrijpt het probleem. Het gaat dus niet zozeer om wilskracht, maar om de fysieke reactie van sommige lichamen op snelle

PASCALE

"Ik was euforisch toen ik mijn juiste eetpatroon gevonden had. Eindelijk kon ik weer genieten van eten"

WEG MET DIE **KOOLHYDRAAT-VERSLAVING!**

Pascale: "Snelle koolhydraten zoals brood, pasta, rijst, aardappelen en bewerkte voeding met meel verteer je erg snel. Ze laten je bloedsuikerspiegel pieken en brengen je hormonen in de war. Bovendien verzadigen ze niet en krijg je nadien nog meer honger. Voor de vertering van goede koolhydraten zoals groenten, fruit, quinoa, linzen en volle granen moet je lichaam moeite doen, net omdat ze veel vezels bevatten en onbewerkt zijn. Ze vormen voeding voor je darmbacteriën en geven je een verzadigd gevoel."

- Probeer eens een week geen koolhydraten te eten. Lukt dat vlotjes? Dan heb je wellicht geen verslaving. Word je lastig en voel je een constante hunkering, dan ben je wellicht verslaafd aan koolhydraten.
- Weet dat het niet aan jou of aan je wilskracht ligt. Je lichaam reageert gewoon anders op koolhydraten dan dat van iemand anders. Jij vermijdt ze dus beter.
- Besef dat niet iedereen een maatje 38 heeft en eet naar je gestel. Hoe meer natuurlijke voeding, hoe makkelijker je lichaam z'n juiste balans vindt.
- Mijd bewerkte voeding en zetmeelrijke producten zoals pasta en brood, want ook dat zijn bewerkte producten.
- Eet goede vetten, zodat je je verzadigd voelt en niet grijpt naar snelle energiegevers zoals suiker.

koolhydraten. Dat heeft te maken met je genen, je hormonen, je hersenen en darmbacteriën. In mijn geval reageer ik erg slecht op snelle koolhydraten. Daarom heb ik ze ook geband. Dat was niet vanzelfsprekend, neen. Hoe meer impulsen je krijgt van iets, hoe moeilijker het wordt om ze te laten. En ik was bijvoorbeeld écht dol op brood. Enerzijds heb je het fysiek afkicken, doordat je lichaam hunkert naar bepaalde stoffen. Anderzijds zijn er de mentale afhankelijkheid en sociale druk. Die worden enorm onderschat bij een eetverslaving. Tussen mijn negentiende en vierentwintigste was ik voortdurend met voeding bezig. Nadat ik eindelijk mijn juiste eetpatroon gevonden had, liep ik twee jaar lang euforisch rond. Ik kon maar niet geloven dat mijn gedachten weer vrij waren, dat ik opnieuw kon genieten van eten en dat mijn lichaam deed wat het moest doen. Dat maakt me ook erg alert voor een mogelijke terugval. Ik weet hoe snel je daar terug zit, net zoals bij een andere verslaving. Aan het begin van mijn boekencarrière stelde een journalist me voor om een week lang junkfood te eten. Ik heb pertinent geweigerd. Bij de gedachte alleen al brak het angstzweet me uit. Laat me slechts enkele dagen brood, frieten en pasta eten en ik word compleet onderuitgehaald. Uiteindelijk zeg je tegen een alcoholicus toch ook niet: 'Ach, een glas wijn per dag kan geen kwaad. Alles met mate.' Bij mij is het net zo. Enkele dagen brood na elkaar en de stap naar andere koolhydraten is zo gezet. Geloof me, in het begin had ik het echt moeilijk met brood. Ik at het zo graag, maar dan is er een nieuwe wereld aan verschillende voedingsopties voor me opengegaan. Ik eet nu spannender, gezonder én lekkerder dan ooit."

Leer je lichaam voelen

Intussen komen er ook enkele leerlingen bijzitten. Birte (15) mag eten wat ze wil en komt maar niet bij. "Ik betrap mezelf erop dat ik heel graag snoep, tussen de lessen door vaak een wafel eet om wat energie te krijgen en vrijdag héél graag frietjes van de frituur eet. Ik weet dat het gezonder kan, maar als je niet bijkomt, dan ben je er minder mee bezig, denk ik." Ook Senne (16) hoeft er niet op te letten: "Bij jongens is er sneller ondergewicht. We moeten goed eten om spieren te kweken. Toch ben ik er wel mee bezig. Ik besef maar al te goed dat een ongezond of te zwaar lichaam mijn carrière kan nekken." Bij Bridget (16) is het wel anders. "Ik ben een jaartje ouder dan de rest van mijn klas en was vroegrijp. Ik worstel al enkele jaren met mijn gewicht en leerde de gerechten van Pascale kennen via mijn oma. Sindsdien eet ik zo min mogelijk snelle koolhydraten en ik merk echt een groot verschil. Toch blijft het frustrerend. Zeker wanneer ik op een familiefeestje ben. Ik wil niet onbeleefd zijn, maar ik moet dan wel op mijn eten letten. Ik vind het soms zo oneerlijk wanneer ik naar de rest van de klas kijk." Dat is exact wat Pascale bedoelt. Elk lichaam reageert anders op voeding. "Iedereen denkt dat zijn methode van eten de beste is", vertelt ze. "Maar voeding is net heel persoonlijk. Wat werkt voor de een, werkt daarom niet voor de ander." Birte zou het daarom fijn vinden mocht er een test bestaan die je vertelt welke voeding bij jou past. Wanneer ik haar vertel dat je dat het best zelf aanvoelt, merk ik dat de meisjes het moeilijk hebben. Dat aanvoelen blijkt niet zo evident te zijn. "Ze zijn ook nog zo jong", zegt Pascale. "Ik verbaas me er telkens over hoe jong je sommige beslissingen al moet nemen. Logisch natuurlijk als je tot de top wilt behoren, maar je bent nog zo ontvankelijk voor indrukken en meningen. Enerzijds reageert elk lichaam anders op bepaalde voeding, anderzijds is ook niet iedereen voorbestemd voor een maatje 38 of een carrière als model of

PASCALE

"Het besef dat ik mensen help met mijn boeken is mijn grootste motivatie"

ballerina. Dat klinkt misschien hard, maar ook dat is een realiteit die deel uitmaakt van volwassen worden. Ik was graag zangeres geworden. Ik kan een beetje zingen, maar niet goed genoeg. Alleen wanneer ik een glas te veel op heb, durf ik dat al eens te vergeten. (lacht) In bepaalde werelden zoals ballet blijft een ranke taille de norm, daar kun je niet omheen. Helaas is die niet voor iedereen weggelegd. Tenzij je altijd een strikt dieet volgt, maar dat raad ik niemand aan, want dat hou je niet vol. Ik beschouw mijn manier van eten ook niet als een dieet, maar als een andere voedingsgewoonte. Daarom breekt mijn hart als meisjes of jongens overgewicht hebben omdat ze het verkeerde voedingsadvies krijgen. We moeten afstappen van het idee dat we allemaal volgens éénzelfde manier zouden moeten eten. Velen bloeien open wanneer ze snelle koolhydraten schrappen en volvette natuurlijke producten zoals volle yoghurt omarmen. Plots zijn ze wel verzadigd, hebben ze geen honger meer en lukt het afvallen wel. Het is voor hen dat ik een gids wil zijn."

Kwetsbaar & dankbaar

"Dat doel was er ook niet vanaf het begin. Pas na het overdonderende succes van mijn eerste boek besefte ik hoeveel mensen met hetzelfde probleem kampen. Mensen die me met tranen in de ogen vastklampten en me vertelden dat ze na twintig jaar eindelijk verlost zijn van hun verslavingsgevoel, dat doet wel iets met je. Ik schrijf mijn boeken voor de jongere Pascale. Het jonge meisje dat ik toen was en dat ik wil behoeden voor het verdriet dat ze gekend heeft. Tegelijk besef ik dat ik dat pad moest bewandelen. Alsof het zo moest zijn. Het is net doordat ik op mijn voeding begon te letten dat ik besefte dat ik problemen had met koolhydraten. Ik belandde in een neerwaartse spiraal en ontwikkelde een eetverslaving. Ik praat er op zich ook niet zo graag over. Uit zelfbescherming, maar ook uit schaamte. Door er open over te spreken, stel je je erg kwetsbaar op. Maar ik heb gemerkt dat ik zo meer mensen kan aanspreken, dus ik moet mezelf aanmoedigen om meer die ervaringen te delen. Ik doe dat al wel in een persoonlijk gesprek, bijvoorbeeld bij jonge mensen die dezelfde problemen hebben als ik toen. In zo'n gesprek kan ik heel ver gaan. Ik wéét wat het is om een strijd te voeren met je eetgewoonten en om je slecht in je vel te voelen. Maar ik ben erin geslaagd om mijn negatieve ervaring om te buigen naar iets bijzonder positiefs, en er zelfs mijn beroep van te maken en anderen te helpen. Recepten ontwikkelen en boeken schrijven is vandaag het liefste wat ik doe. Het besef dat ik er mensen mee help en hun dankbare berichten vormen de grootste motivatie om me in voeding te blijven verdiepen, ze wetenschappelijk te onderbouwen en die kennis te blijven delen. Plots heeft die negatieve energie zich omgezet in een kracht. Dat is heel bijzonder."