



“Twee jaar geleden ben ik gestopt met roken. Ik rookte al meer dan twintig jaar en had er eigenlijk al jaren tabak van, haha! Alleen 's ochtends had ik nog zin in een sigaret, de rest van de dag was het wezenloos paffen. Echt lekker was het om te roken na lichamelijke inspanning, zoals een stuk fietsen of een wandeling. Dat laatste doe ik nog steeds, maar niet op regelmatige basis. Voor de geboorte van mijn dochter, die nu één jaar oud is, ging ik twee keer per jaar in de bergen wandelen. Flinker tochten met hoogteverschillen en 's nachts wildkamperen. Nu heb ik daar minder tijd voor. En als ik op de fiets wind tegen heb, ga ik liever met de metro. Terwijl beweging nodig is om prettig oud te worden. Ik zie tijdens mijn werk mensen die dat niet gedaan hebben. Op hun vijfenvijftigste zijn ze dan al opgebrand. Zelf ga ik nooit naar een arts. Ik kan me ook geen voorstelling maken van mezelf als patiënt. De laatste keer dat ik naar een huisarts ging is meer dan tien jaar geleden. Ik heb wel eens maagklachten en last van allergie, maar daar schrijf ik dan zelf een recept voor uit. Op mijn voeding let ik ook niet echt. En alcohol? Ik hou erg van wijn, maar probeer het binnen de perken te houden. De laatste jaren drink ik dagelijks een glas, maar het kunnen er ook twee of drie zijn.”

“Ik heb meer dan 20 jaar gerookt”

Spoeisende hulparts AMC André Beijering (47)
Amsterdam

18

Arts Gezondheid

Ze moeten andere mensen 'beter' maken, maar hoe blijven ze zelf gezond? Medici hebben de naam lastige patiënten te zijn en hun eigen gezondheid aan de laars te lappen. Vier collega's aan het woord over eigen lijf en leden.

tekst & foto's: Janet van der Vaart

“Ik werk voornamelijk in Rotterdam en daarom probeer ik zo veel mogelijk op de fiets te doen. Ik vind het heerlijk. Ik kan goed nadenken en kom meer tot rust dan wanneer ik in de auto zit. In mijn vrije tijd fiets ik ook regelmatig. Mijn dochter en ik hebben allebei een sportfiets met zeven versnellingen, dus samen maken we d'r echt een wedstrijdje van. Wat betreft voeding probeer ik hetzelfde te doen als wat ik mijn cliënten voorschrijf. Zoals regelmatig eten. Ik neem sowieso mijn ontbijt, want anders ben ik erg duf. De tweede broodmaaltijd schiet er wel eens bij in, als het druk is op de praktijk. Tussendoor eet ik fruit als ik eraan toe kom. Ik lijn ook wel eens. Na de feestdagen moeten er toch twee of drie kilo af. Maar naar de huisarts ga ik amper. Twee keer per jaar zou veel zijn. Als ik ga, ben ik wel goed voorbereid en stel ik gerichte vragen. Aan familie en vrienden geef ik af en toe voedingsadviezen. Soms ook ongevraagd. Surinamers eten graag bruine bonen met rijst, maar dat is echt dubbelop qua koolhydraten. Dan zeg ik dat ze de rijst beter kunnen vervangen door kousenband. Wat ik van mezelf een ongezonde gewoonte vind, is dat ik een workaholic ben. Door laptop en internet ga ik thuis ook meer doen en daar moet ik een beetje mee oppassen.”

“Als het even kan, zit ik op de fiets”

Diëtiste en bewegingstherapeute Kathleen Paal (36)
Rotterdam

