

De link tussen roze Assepoesters en mierzoete drankjes



bram bakker

Terwijl ik me, samen met mijn 16-jarige zoon Fimme, in een heftige kuur sportvasten bevond, werd ik benaderd door een bevriende kinderboekenschrijfster met een vraag over het boek *Cinderella Ate my Daughter*. Wat heeft het een met het ander te maken, vraagt u zich nu waarschijnlijk af. En: wat is sportvasten, en wat is dat voor een boek?

Ik begin met het laatste. *Cinderella Ate my Daughter* is een bestseller in Amerika. Het is geschreven door journaliste Peggy Orenstein, die zich in het boek afzet tegen de prinsessencultuur die rond jonge meisjes is ontstaan. 'Mijn dochter is opgeslokt door Assepoester', vrij vertaald, is een aanval op bedrijven als Disney die vanuit commercieel belang de speelgoedmarkt wereldwijd hebben overvoerd met roze prinsesscnitems. De belangrijkste boodschap die Orenstein in haar boek geeft: deze hype is schadelijk voor het latere zelfbeeld van de jonge meisjes. Dat zou best kunnen, hoewel ik me afvraag hoe je dat wetenschappelijk wilt bewijzen. Persoonlijk denk ik dat er veel serieuzere bedreigingen zijn van het welbevinden van onze kinderen op latere leeftijd, maar daarover later meer.

U heeft uitleg tegoed over sportvasten, een uitvinding van medisch bioloog Remco Verkaik. In tien dagen moet je stofwisseling worden omgeschakeld van suiker naar vetverbranding door een combinatie van voeding, vasten en sporten. Het doel van de 'metabole switch' is slanker, fitter en vitaler worden. Ook voor mensen die geen overgewicht hebben, is het de moeite waard. Sportvasten is een pittige klus, waarbij je wordt gesteund door een gediplomeerde coach. Mijn zoon en ik hebben flink afgezien, hij nog iets meer dan ik.

Terug naar de vraag wat het meisjesspeelgoed te maken heeft met sportvasten. De vraag was in hoeverre ik de zorgen van Peggy Orenstein over de verondersteld verderfelijke invloed van Assepoester deelde. Niet dus.

Ik was juist getuige van de forse invloed die de dramatische dieetverandering op mijn zoon (en mezelf) had. Voor hem was het werkelijk 'cold turkey' afkicken van de suiker- en koolhydraatrijke voeding die hij gewend is. Ineens geen frisdranken en pasta meer. En ook nog dagelijks sporten. Hoewel het zwaar was, werd ook duidelijk dat het hem iets opleverde. Hij realiseerde zijn hoofddoel - afvallen - maar leek zich ook mentaal beter te voelen, doordat hij zijn ongezonde leefgewoonten had onderbroken. Bij mezelf nam ik iets vergelijkbaars waar. En dat in minder dan twee



weken.

Door de discussie over het roze prinsessenspeelgoed én mijn eigen sportvasten, dacht ik na over wat er nu eigenlijk wél verderfelijk is voor onze kinderen. En zo kwam ik op voedsel. Veel meer dan welk roze speelgoed ook, heeft de soort voeding die wij onze kinderen voorzetten directe invloed op hun ontwikkeling. Naar mierzoete meisjesfilms van Disney kijken terwijl je gezond eten en drinken van je ouders krijgt, is ver te prefereren boven verantwoord speelgoed dat wordt gecombineerd met hamburgers, patat en mierzoete drankjes. Bezorgde ouders kunnen dan ook veel beter hun eetgewoonten kritisch tegen het licht houden dan de speelgoedcollectie van hun dochters te ontdoen van alles wat roze is. Dat zou wel eens kunnen leiden tot een afname van het aantal ADHD-diagnosen.

”

Bram Bakker is psychiater