



**Vijf vrouwe**

A photograph of two women standing against a white background. The woman on the left is holding a large, light pink number '2'. She has short dark hair and is wearing a red floral dress with a grey bodice and strappy sandals. The woman on the right is holding a large, light pink number '3'. She has shoulder-length brown hair and is wearing a white button-down shirt, red trousers, and silver heels. The overall theme is body diversity and BMI.

VIJF VROUWEN  
MET EEN  
VERSCHILLEND  
FIGUUR EN  
UITEENLOPENDE  
KILO'S OP DE  
WEEGSCHAAL.  
EN TOCH HEBBEN  
DEZE LEZERESSEN  
WEL DEGELIJK  
IETS GEMEEN...

**n, één BMI!**



# Verbonden door hun BMI...

**Naam:** Vanessa  
**Leeftijd:** 29  
**Relatie:** getrouwd met Guy en mama van Sari (9) en Mirre (1,5)  
**Job:** begeleidster  
**Woonplaats:** Wilrijk  
**Lengte:** 1m64  
**Gewicht:** 62 kilo  
**Maat:** 38-42



"Ik verkies nog altijd cola boven een glas water."

"Met mijn BMI ben ik niet zo begaan, mijn kilo's op de weegschaal hou ik wel in het oog. Al jaren schommelt mijn gewicht rond de 62 kilo. Niet slecht, maar die 2 kilo die me van de magische 60 scheiden, willen er maar niet af."

#### **Verzot op fruit**

"Ik doe ook niet echt veel moeite om af te vallen. Ik eet veel fruit, maar ik lust het gewoon heel graag. Daarnaast probeer ik gezond te eten. Maar heel eerlijk: ik verkies nog altijd cola boven een glas water. Van sport ben ik niet de allergrootste fan. Nu heb ik me toegelegd op Start to Run. Afwachten hoe lang mijn voornemen standhoudt (lacht)."

#### **Vrouw die er staat**

"Ik zou graag iets langer en lichter willen zijn: 1m70 met een BMI van 22 lijkt me ideaal. Als een vrouw van die lengte ergens binnenstapt, dan vult ze echt de ruimte. Zo iemand staat er. Een kleinere vrouw heeft dat toch minder."

**Naam:** Lindsay  
**Leeftijd:** 23  
**Relatie:** woont samen met Kenny  
**Job:** verpleegkundige  
**Woonplaats:** Temse  
**Lengte:** 1m76  
**Gewicht:** 70 kilo  
**Maat:** 42



"Streven naar een maatje 36 doe ik niet."

"Al een paar jaar is mijn BMI stabiel op drieëntwintig: best oké. Ik weet dat een maatje zesendertig en bijbehorende BMI van twintig geen haalbare kaart zijn voor mij, dus streef ik er ook niet naar."

#### **Hoe groter, hoe beter**

"Met mijn één meter zesenzeventig ben ik al groot, maar eigenlijk hadden er nog een paar centimeters bij gemogen. Vroeger speelde ik korfbal: hoe groter, hoe beter je de ballen van de tegenstander kunt pakken. En ik val toch alleen op grote mannen, dus ik hoef niet bang te zijn om boven hen uit te torenen."

#### **Moeilijke heupen**

"Mijn grootste troef is mijn platte buik. Mijn probleemzone zijn mijn brede heupen. Jurkjes koop ik in stretchstof, anders raken ze moeilijk rond mijn heupen. Als ik in de spiegel kijk, dan ben ik vrij tevreden. Tweemaal per week fitnesssen helpt me conditie op te bouwen en strak te blijven."

**Naam:** Annelies  
**Leeftijd:** 21  
**Relatie:** getrouwd met Yves  
**Job:** interim-bediende  
**Woonplaats:** Noorderwijk  
**Lengte:** 1m57  
**Gewicht:** 56 kilo  
**Maat:** 36-38



"Het gewicht dat ik had vóór ik ging samenwonen is ideaal."

"Ik bereken mijn BMI regelmatig. Kom ik een beetje aan of val ik af, dan sla ik aan het rekenen. Momenteel schommel ik rond de 23, maar mijn ideale BMI ligt op 21. Dan weeg ik opnieuw 52 kilo: mijn gewicht vóór ik ging samenwonen."

#### **Volle winkelkar**

"Door het samenwonen ben ik meer gaan snoepen. Die vrijheid om je winkelkarretje te vullen met wat je maar wilt, is heel verleidelijk. Vooral aan mijn buik en lovehandles wil ik kilo's kwijt, maar dat is haalbaar. Ik sport driemaal per week: lopen of fitnesssen. Nu nog wat strikter op mijn voeding letten en ik ben er."

#### **Beste uitzicht**

"Met mijn 1m57 ben ik vrij klein, maar dat stoort me niet. Mijn man vindt het schattig en kleren zijn nooit te kort. Is een broek te lang, dan laat ik ze gewoon inkorten. Op festivals trek ik ook mijn plan: op de schouders van mijn vriend heb ik het beste uitzicht van allemaal."



**Naam:** Renilde  
**Leeftijd:** 26  
**Relatie:** 1,5 jaar samen met Chris  
**Job:** kwaliteitscoördinator  
**Woonplaats:** Deurne  
**Lengte:** 1m83  
**Gewicht:** 78 kilo  
**Maat:** 42-44



“Als ik te veel afval, zet ik mezelf op een frisdrankdieet.”

“Ik ben tevreden met mijn BMI van 23. Bij stress heb ik de neiging om veel af te vallen, maar met een BMI van 21 vind ik mezelf echt niet mooi meer: mijn gezicht valt in en ik zie er ziekelijk uit. Dan zet ik mezelf op een frisdrankdieet om snel weer op gewicht te zijn.”

**Shoppen? Een ramp!**

“Al ben ik nog zo blij met mijn BMI, mijn lengte speelt me soms parten. Shoppen is een regelrechte ramp. Broeken en topjes zijn te kort en vind maar eens vrouwelijke pumps in maat 42. Toch ben ik trots op mijn 1m83. En ook al is mijn vriend 1m70, toch draag ik soms een hakje. Laat ze maar kijken naar ons.”

**Chocoladejunk**

“Diëten doe ik niet en zal ik nooit doen. Kom ik een paar kilo aan, dan snoep ik gewoon wat minder. Maar mijn dagelijkse dosis chocolade laten, dat kan ik niet. Ik zou er ongelukkig door worden, en mijn omgeving ook (lacht).”

**Naam:** Sarah  
**Leeftijd:** 26  
**Relatie:** verloofd met Kim  
**Job:** schoonheidspecialiste  
**Woonplaats:** Gijzegem  
**Lengte:** 1m67  
**Gewicht:** 65 kilo  
**Maat:** 38-40



“Af en toe friet moet kunnen. Die rondere billen neem ik er graag bij.”

“Als tiener at ik heel onregelmatig en schommelde ik voortdurend tussen mager en mollig. Sinds een vijftal jaar hou ik er een regelmatig een gezond eetpatroon op na. Mijn gewicht is sindsdien stabiel met een BMI van 23.”

**Af en toe een frietje**

“Ik ben tevreden omdat het haalbaar is. Met een BMI van 22 zou ik dat tikkeltje slanker zijn, maar dan moet ik me op een strikt dieet zetten, en dat heb ik er niet voor over. Ik ben gek op smoothies, groenten en fruit, maar af en toe een pakje friet moet kunnen. Die iets rondere billen neem ik er met plezier bij.”

**Grote mannen**

“Wat ik wél ideaal vind is mijn lengte. Met een hakje ben ik mooi groot, maar ook zonder ben ik niet te klein. Bovendien val ik op mannen die groter zijn, dus ik heb keuze genoeg. Was ik 1m80, dan had ik het op dat gebied veel moeilijker gehad (lacht).”

**BEREKEN JE BMI**

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{lichaamsgewicht in kilo}}{\text{lengte in meter in het kwadraat}}$$

Een voorbeeld:  
 Je gewicht = 61 kilo  
 Je lengte = 1,68m

$$\text{BMI} = \frac{61}{1,68 \times 1,68} = 21,6$$

**NÓG HANDIGER- SURF NAAR WWW.FLAIR.BE/BMI EN LAAT JE COMPUTER HET REKENWERK DOEN.**

**WAT IS GEZOND?**

- < 18,5: je bent te mager.
- 18,5 - 25: je hebt een gezond gewicht.
- 25 - 30: oppassen, je hebt overgewicht.
- 30 - 40: je lijdt aan obesitas en hebt een verhoogd risico op diabetes type 2, hart- en gewrichtsproblemen.

**JE BMI BEREKENEN: EEN MUST?**

**Diëtiste Annelies Verhelst:**

“Af en toe je BMI berekenen is zeker een aanrader. Het geeft je een eerste indruk hoe het met je gewicht gesteld is. Zit je wat hoger dan normaal, dan weet je dat je moet opletten. Maar nog belangrijker dan je BMI, is de verdeling van je lichaamsvet. Heb je een BMI van 23, maar dunne beentjes en armpjes in combinatie met een dikke buik: dan is dat allesbehalve gezond. Je loopt een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.”

**Hoe controleer ik mijn vetverdeling?**

“Als vrouw mag je buikomtrek niet groter dan 88 cm zijn. Die omtrek meet je net onder de onderste rib, zo'n 2 cm boven de navel. Ook handig zijn weegschalen die naast je gewicht je vetpercentage meten. Als vrouw is een vetpercentage tussen 20 en 35% gezond. Maar jammer genoeg meten deze weegschalen vooral het vetpercentage van het onderlichaam. Wil je een juistere berekening, stap dan naar de huisarts of diëtist.”

Meer info op [www.dieetwereld.be](http://www.dieetwereld.be)

Productie: Katrien De Groef / Fotograaf: Joost Joossens / Make-up: Ad Van Mierlo / Decostyling (letters): Katrien Dobbelaers / Styling: Sarah Van Wolputte met dank aan H & M, Just a Shoe, Monique Stam, Siera en Sienna