

COMMENTAAR

Pakje peuken

De prijs van een pakje sigaretten moet naar bijna vijftig euro in 2040. Het is een van de scenario's die het kabinet naar succesvol Australisch voorbeeld overweegt om het roken uit te bannen. Een goed idee, alleen is er één niet te negeren verschil: Nederland is geen eiland.

Om een land rookvrij te maken zou je - precies zo simpel is het - de tabaksverkoop geheel kunnen verbieden. Dat durfde, altijd goed voor een quizvraag, tot nu toe maar een land ter wereld.

Nederland probeerde het met voorlichtingscampagnes, afschrikwekkende verpakkingen, sigaretten overal uit het zicht, reclameverboden en - ook al - flinke accijnsverhogingen. Maatregelen die wel degelijk effect hebben. De afgelopen tien jaar is het aantal volwassene dat rookt afgenomen van één op de vier naar één op de vijf.

Maar het antirookbeleid is nog altijd halfzacht als er echt een ambitie bestaat om Nederland van het roken af te helpen. Ook het verbod op verkoop in supermarkten vanaf 2024 zal het verschil niet maken. De prijs opschroeven is effectiever. Een negatieve prijsspriekel is dé manier om mensen te laten stoppen, weten ze in Australië waar sinds 2013 twee keer per jaar een fikse verhoging wordt doorgevoerd.

Een pakje van 25 sigaretten kost er nu al bijna 50 Australische dollars, ruim 33 euro. Minder dan een op de tien Australiërs rookt nog, ruim een halvering sinds de excessieve prijsverhogingen begonnen.

Op Australische sociale media gaan afbeeldingen rond met goed-gevulde boodschappenkarren, gekocht voor de prijs van een pakje peuken. In Nieuw-Zeeland zetten ze nog een middel in. Iedereen die in 2027 veertien jaar of jonger is, zal nooit in zijn leven legaal een sigaret kunnen kopen. Vanaf dat jaar wordt de leeftijdsgrens jaarlijks verhoogd. Een langeademaaepak, maar effectief.

Het is prijzenswaardig als het kabinet het voortouw neemt om ook hier af te rekenen met 's lands ongezondste gewoonte. Maar anders dan Australië en Nieuw-Zeeland gaan een streng rookregime en torenhoge prijzen pas werken als de landen om ons heen ook meedoen. Nederland is weliswaar een land van water, maar we zijn geen eiland. Vraag dat de komende tijd maar aan de benzinepomphouders in de grensstreek.

(En we zijn ook geen geïsoleerde bergstaat zoals Bhutan, het enige tabaksvrije land ter wereld.)

GerBen van 't Heck
 g.vant.heck@mediahuis.nl



Koningin Máxima springt uit vliegtuig: 'Heel erg spannend'

Breda ■ Koningin Máxima heeft woensdagmiddag in Breda een parachutesprong gemaakt. Dat deed ze tijdens een bezoek aan de Defensie Para School (DPS), die sinds 2008 alle parachutistenopleidingen binnen de krijgsmacht verzorgt. „Heel erg spannend”, zei de koningin bij aankomst op de kazerne. Na een instructie maakte Máxima haar eerste officiële tandemprong. Even leek het erop dat de geplande sprong niet kon doorgaan, omdat Breda woensdag aan het begin van de dag te maken had met flink wat regenbuien. Tegen 14.00 uur klaarde de lucht genoeg op om een veilige sprong te maken. „Ik moest echt tegen mezelf zeggen: je moet nog ademhalen”, zei Máxima na afloop.

Maar ze sprong uiteindelijk 'vol vertrouwen', mede dankzij de goede begeleiding en uitleg die ze vooraf kreeg. „Het was heel spannend. En natuurlijk word je zenuwachtiger naarmate het moment nadert.” Het ogenblik dat de vorstin op het randje van het vliegtuig zat, omschreef ze kort maar krachtig: „snel.” De DPS leidt jaarlijks zo'n 800 tot 1.000 militairen op tot parachutespringers. De opleiding is in eerste instantie bedoeld voor de special forces van het Korps Commandotroepen en het Korps Mariniers. Daarnaast verzorgt de DPS de parachutistenopleidingen voor de Luchtmobiele Brigade van de landmacht. Zo ondersteunde de school onder meer missies in Mali en Afghanistan.



Máxima tijdens de sprong.

FOTO ANP

INTERVIEW Charlie overwon haar eetstoornis

'Ik had een emmer kots in de kast'

Na een crashdieet begint de ellende. Charlie Paludanus is zo bang dik te worden dat ze na een calorierijk etentje een vinger in haar keel steekt. Voor één keer, denkt ze. Maar het gaat van kwaad tot erger. „Verboden voedsel moest zo snel mogelijk mijn lichaam uit.”

Annamarie de Jong
 a.de.jong@mediahuis.nl

Amsterdam ■ Ongeveer 22.500 Nederlanders worstelen met boulimia nervosa, 160.000 met een eetbuistoornis en 5.500 mensen met anorexia. „Ik weet hoe het is om je gevangen te voelen, je te schamen voor je eetbuien en voor het weer uitspugen”, zegt ervaringsdeskundige en eetstoornistherapeut Charlie Paludanus (56), die het boek 'Een emmer kots in de kast' schreef.

Als Utrechtse student is ze zeven jaar in de ban van een eetstoornis. „Ik ging voor pilcontrole naar de huisarts en moest op de weegschaal staan. In een jaar was ik tien kilo aangekomen.” Ze voelt zich onzeker en onaantrekkelijk. Met een crashdieet valt ze in drie weken tien kilo af. Het regent complimentjes en Charlie Paludanus koopt strakke shirts en korte rokjes. „Zie je wel? Als je dun bent, is het leven goed.”

Dat verwrongen beeld is in de puberteit ontstaan. Ze is een van de langsten van de klas. „Ik zag dat petieterige meisjes meer hulp en

Al tijdens het diner ging ik denken hoe ik zo snel mogelijk mijn maaltijd kon uitspugen

aandacht kregen dan grote meisjes, want 'die reddten zich wel!'.

„Na een behoorlijke griep was ik flink afgevallen en kreeg ik ineens wel aandacht. Toen begon ik tussen de middag mijn brood weg te gooien.” In haar studententijd gaat het echt mis. Zolang ze zelf maaltijden maakt met bergen groenten is ze 'in controle'. Maar zodra ze bij iemand of in een restaurant eet, raakt ze in paniek: dat eten móet er uit. „Inmiddels was ik ook panisch als ik een paar zoutjes had gegeten, taart, koek of drop.”

Overdag hongert ze zichzelf uit, maar 's avonds gaat ze voor de bijl.

Grote hoeveelheden voedsel wegkauwend komt ze tot rust. Engelse drop, Tucjes, koekjes, Marsen. Even hoeft ze niet bezig te zijn met haar emoties en twijfels. „Zoet, zout en vet eten stimuleert de aanmaak van dopamine. Het werkt verdovend. Mijn moeder zei vroeger al als ze achter elkaar bonbons opat: 'Even mijn ongenoezen weg eten!'.” Na een eetbui slaat het schuldgevoel toe. „Dat kon ik te lijf met mijn ultieme oplossing: braken.”

Niemand heeft het door. In het drukke, gehorige studentenhuus is spugen in de enige wc geen optie. „Ik had een emmer kots in de kast op mijn kamer. Een zwarte van de Hema. Met een vuilniszak erover.” Daarin geeft ze over, met harde muziek aan. Als de kust veilig is, leegt ze de emmer in het toilet. Walgend van zichzelf. „Als ik terugkijk denk ik: 'arme ziel, wat moet jij eenzaam zijn geweest!'.”

Uitgelopen mascara

Etentjes buitenshuis zijn een hel. Verboden pizza's, grote stukken vlees, sauzen, patat en desserts vol vet en koolhydraten op tafel leven acute stress op. Welk gerecht zal ze kiezen? Supergezond, of laat ze zich gaan? Soms zegt ze het etentje maar af. Of ze slaat vooraf maaltijden over. „Al tijdens het diner ging ik denken hoe ik zo snel mogelijk en ongemerkt mijn maaltijd kon uitspugen in het restaurantloft of thuis.”

Wijst iemand haar daarna op betraande ogen of uitgelopen mascara, dan zegt ze dat ze heeft ge-



Ervaringsdeskundige Charlie Paludanus helpt mensen met eetbuistoornissen. „Sommigen houden het al 25, 30 jaar geheim voor hun partner.”

PRIVÉFOTO

niest. Na een etentje volgt thuis vaak een schranspartij. „Want het was toch al een verloren dag.”

Na zeven jaar weet ze zich te bevrijden van haar eetverslaving. „De prijs werd me te hoog.”

Ze is bang voor de schade van maagzuur aan tanden en slokdarm, de gesprongen rode adertjes in haar ogen en de uitputting na het braken. „Het dubbellevens, het stiekeme gedoe, het maar half leven was ik zat. Altijd bezig zijn met eten, niet eten en daardoor niet kunnen genieten. Ik wilde ook kinderen en je kan geen moeder zijn als je jezelf verdooft.”

Ze besluit nooit meer te gaan diëten en leert 'normaal te eten'. De fysieke eetbuidrang verdwijnt. „Ik eet drie keer per dag een goede, lekkere maaltijd met alle voedingsstoffen die mijn lijf nodig heeft. Taart laat ik gewoon liggen als ik na een hap geen trek meer heb in de rest. Als je op elk moment van de dag kiest wat goed voor je is, eet je nooit te veel of te weinig.”

Perfectionisme Nooit heeft ze een terugval, ze heeft een stabiel gewicht en is veel levenslustiger. Sinds 2013 begeleidt ze als therapeut vrouwen en mannen die eetbuien hebben, of eetbuien compenseren met diëten, wei-

nig eten, dwangmatig sporten, laxeren of overgeven. Vaak spelen onzekerheid, perfectionisme, het gevoel van niet goed genoeg zijn en angst voor afwijzing een rol. „De bron daarvoor ligt in hun kinderjaren. Ze hadden bijvoorbeeld te maken met ouders die er niet voor ze waren, een broer of zus die veel zorg nodig had, een scheiding, ziekte of overlijden in het gezin, misbruik, pesten, een verhuizing, dyslexie, of het zijn couveusekinderen met in de eerste weken te weinig aanraking.”

Jong en oud komt bij haar. „Het is voor hen een verademing dat ik nergens van opkijkt. Sommigen houden het al 25, 30 jaar geheim voor hun partner.” Een enkeling strooit zelfs waspoeder over weggegooid voedsel in de vuilnisbak, uit angst het er anders in een eetbui weer uit te halen en op te eten. Tijdens corona en de Oekraïne-oorlog zag ze het aantal mensen met een eetstoornis stijgen. „Mijn boodschap is: praat en lees erover. Zoek hulp en blijf niet in je eentje worstelen.”

Heb jij, of heeft iemand in je omgeving te maken met een eetstoornis en heb je behoefte aan hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met hulplijn MIND Korrelatie: 0900-1450



En andere zoraakmakende brogs over leven, eetbuien en boulimia Charlie Paludanus

Verdachte treinaanranding opgepakt

Henk Runhaar

Den Helder ■ De politie verdenkt een veertigjarige man uit Den Helder van de langdurige aanranding van een negentienjarige vrouw in de intercity Amsterdam-Alkmaar. Het zedendelict in een verder lege coupé gebeurde vorige week maandag.

Het opsporen van de verdachte vergde precies een week. De man is afgelopen maandagavond opgepakt. Na verhoor is hij heengezonden, hij blijft wel verdachte. Dat maakte de politie gisteren bekend.

De zedenpolitie kwam de man uit Den Helder op het spoor aan de hand van camerabeelden. Ook de NS hielp bij de opsporing. Daarbij was het signalement van de dader cruciaal, bevestigd een woordvoerder van de politie. De politie meldde eerder

dat de verdachte klein van stuk zou zijn en een opvallende tatoeage in zijn gezicht zou hebben.

Het betasten en aanranden van het slachtoffer zou veertig minuten lang hebben geduurd, oftewel de volledige treinrit van Amsterdam naar Alkmaar. Pas in Alkmaar wist de vrouw weg te komen en alarm te slaan bij de politie.

Of de verdachte eerder in aanraking is geweest met de politie vanwege zedendelicten of andere misdrijven, houdt de politie voor zich. Wat de afwegingen voor zijn voorlopige vrijlating, wil de politie niet kwijt. Het onderzoek loopt namelijk nog. De woordvoerder: „We proberen hier een zaak van te maken die ter beoordeling aan het Openbaar Ministerie kan worden voorgelegd.” Het onderzoek is in handen van de zedenpolitie. „Zij zijn gericht op aanrandingen en verkrachtingen.”

Het slachtoffer is door de politie geïnformeerd over de aanhouding en het onderzoek. Hoe het met de jonge vrouw gaat, wil de politie niet zeggen. „In deze zaak zijn we terughoudend met het geven van informatie over betrokkenen.”

Tweede aanranding

De NS heeft sinds 2020 een nummer (06-13181318) waar treinreizigers die zich onveilig voelen of overlast ervaren dat via WhatsApp of sms kunnen melden bij de NS-meldkamer. Voor spoed geldt: bel 112.

Dat laatste is precies wat een reiziger dinsdagavond in de trein tussen Lelystad en Almere deed. Hij zag dat een 19-jarige vrouw werd betast door een man terwijl ze sliep, meldt de politie woensdag. De man en twee anderen in zijn gezelschap zijn opgepakt op station Almere. De politie zoekt naar nog meer getuigen.

Is er een coronazomergolfje in aantocht?

Annamarie de Jong

Amsterdam ■ Wie droomt er nou niet van een coronavrije zomer? Of gooiën nieuwe subvarianten BA.4 en BA.5 roet in het eten? „We kunnen een zekere opleving krijgen als je naar Portugal en Zuid-Afrika kijkt”, zegt viroloog Ab Osterhaus.

„Maar dat de ziekenhuizen het niet aankunnen, lijkt me niet zo waarschijnlijk. We zitten in de staart van de pandemie en die staart kan zich wat roeren. Dit virus is niet weg. Opflakkingen in de zomer zijn niet uit te sluiten”, zegt Osterhaus. „Ik zit hier in Duitsland en zie behoorlijk veel mensen thuisblijven van het werk vanwege een positieve test.” Hij wil niet 'doemdenken' en benadrukt dat het omikronvirus

'veel milder' is dan zijn voorganger: delta. Toch blijkt uit onderzoek dat niet-gevaccineerde hamsters zeker worden van een besmetting met omikronafstammelingen BA.4 en BA.5, dan na een besmetting met BA.2. Dat meldt de Belgische krant De Standaard.

Ademhalingsproblemen

Hamsters hadden meer ademhalingsproblemen en ook in menselijke longcellen zouden BA.4 en BA.5 zich sneller verspreiden. Osterhaus: „Die omikronvarianten kunnen iets meer bovensteluchtwegproblemen geven.”

In Portugal en Zuid-Afrika veroorzaakten BA.4 en BA.5 een vijfde golf. Goed nieuws is dat de golf in Zuid-Afrika (waar BA.4 én BA.5 rondgaan) al over zijn piek heen is. Ook in Portugal (BA.5 dominant)

daalt het aantal nieuwe besmettingen weer. „De impact op het dagelijks leven en de ziekenhuizen is erg beperkt”, liet de Portugese viroloog Pedro Simas weten aan De Standaard. Dat betekent niet dat Portugal er met gemiddeld 31 coronadoden per dag zonder kleerscheuren vanaf komt. Tijdens de februari-golf overleden dagelijks gemiddeld 52 Portugezen aan covid.

Niet eerder verspreidde een nieuwe coronavariant zich zo snel als omikron, die eind 2021 opdook. Subvarianten BA.1, BA.2, BA.3 volgden elkaar snel op en BA.4 en BA.5 zitten in de lift. Het RIVM houdt precies bij welke varianten in Nederland rondgaan. Laboranten kijken in afgenomen monsters naar kenmerkende bouwsteentjes van een variant. Dit heet 'kiemsurveillance'. Het RIVM ziet een toename van BA.4 en

BA.5. Die kunnen deze maand dominant worden in ons land. Het is onduidelijk welke van de twee de verhand zal krijgen. BA.4 en BA.5 weten makkelijker de antistoffen te

Opvallend is dat bij kiemsurveillanc half april nog de vrdongen deltavariant is aangetroffen in een monster afkomstig uit de zorg. Osterhaus is extra alert op het najaar. „Het zou best kunnen dat het coronavirus net als het influenzavirus elk jaar terugkomt in een wat andere gedaante. Er is gewoon een virus toegevoegd aan het arsenaal van luchtweginfecties. De volgende stap is zorgen dat de vaccins zo snel mogelijk geüpdatet worden naar de nieuwe varianten.”

Afgelopen zeven dagen werden gemiddeld 1.058 mensen positief getest op corona. Sinds 11 april hoef je na een positieve zelftest niet meer een PCR-test bij de GGD te doen (geldt wel voor zorgpersoneel en kwetsbare mensen). Door rioolwateronderzoek wordt zicht gehouden op verspreiding van het virus.

Boek

'Een emmer kots in de kast' is als paperback (€ 17,95) en als E-book (€ 9,99) te koop. In het boek met hoofdstukken als 'Gooi die weegschaal het raam uit' en 'Dat stomme perfectionisme' bespreekt Charlie Paludanus openhartig haar overwonnen eetverslaving. Op 'World Eating Disorders Action Day' wordt vandaag aandacht gevraagd voor eetstoornissen.