**Casus: Dirk**

*Dirk is een man van 70 jaar. Omdat hij 40 jaar lang als bouwvakker gewerkt heeft was hij gewend om zeer stevig te ontbijten. Eitjes met spek, hierbij vijf stevige boterhammen en een grote kop koffie was zijn energiebom om de eerste uurtjes van de dag mee door te komen.* *’s Middags werd de honger gestild met boterhammen en koffie die de vrouw had klaargemaakt de avond voordien. Meestal met veel boter op en een dikke laag hesp. Als Dirk in de buurt van een frituur werkte, gebeurde het wel eens dat hij ’s middags een groot pak friet at met een dikke laag mayonaise. Als Dirk ’s avonds van een vermoeiende dag werken thuiskwam had zijn vrouw al lekker voor hem gekookt. Van heel de dag hard te werken was Dirk natuurlijk moe en had hij een reuze honger. Hij at twee grote borden leeg en ging dan voor de tv wat uitrusten.*

*Sinds vijf jaar geniet hij van zijn pensioen. Voor hem staat genieten gelijk aan lekker eten en drinken. Iedere zondag gaan ze met enkele vrienden op restaurant om een gezellige namiddag te beleven. Het is steeds een uitgebreide maaltijd afgesloten met een digestief en een lekker zwaar biertje.* *Op zaterdag gaat Dirk altijd naar het voetbal kijken van zijn kleinzoon. Dit is al jaren zijn vaste opvulling van de zaterdagnamiddag. Het gebeurt wel eens dat Dirk, na een geweldige overwinning, een pintje te veel op heeft als hij thuiskomt.*

*In de loop van zijn 40 jaar als bouwvakker is Dirk een buikje beginnen te ontwikkelen. Maar omdat hij toch ook wel wat calorieën verbruikte op een dag zag hij er geen problemen in. Hij grapte zijn overgewicht altijd weg door te zeggen dat een man best wel wat reserves mag hebben voor in moeilijkere tijden.* *Nu hij op pensioen is kan Dirk genieten van de lang verdiende rust. Hij behoudt echter nog altijd dezelfde voedingsgewoonten en ziet de kilo’s er traag maar zeker bijkomen. Dirk begint het toch wat vervelend te vinden en begint in het oog te krijgen dat andere mensen toch een heel stuk magerder zijn dan hij.*

*Enkele maanden later krijgt Dirk last van kortademigheid en hij besluit naar de dokter te gaan. Als hij daar toch is kan hij ook eens laten kijken naar die knieën van hem die al enkele maanden lastig doen. De dokter besluit dat deze gezondheidsproblemen gevolgen zijn van zijn ongezonde levensstijl en Dirk moet afvallen. In overleg met de dokter plant hij enkele afspraken met een diëtiste. Dirk bekijkt welke impact de veranderingen zullen hebben op zijn levensstijl en geniet nog van de laatste dagen voor zijn dieet begint.*

*Ondertussen is Dirk al twee maanden aan het diëten. ‘s Ochtends eet Dirk geen eitjes en spek meer en ’s middags werd de boter vervangen door margarine. ‘s Avonds is de portie van Dirk gehalveerd. En er staan nu drie uurtjes fitness per week op het programma. Zaterdag naar het voetbal hoort er nog wel bij, maar het aantal pintjes dat Dirk mag (gekozen heeft?) drinken is herleid tot maximum drie. Daarna****moet****hij overschakelen op water. Ook in het menu op zondag is stevig gesnoeid. Het voorgerecht en dessert zijn verboden gangen geworden voor Dirk.*

*Dirk is sinds de twee maanden dat zijn gedrag is veranderd al 10 kilogram afgevallen, een zeer positief resultaat.*