

Het FmV interview

auteur Toine de Graaf



Kirsten van der Kolk, ex-topsporter & journalist

Kirsten van der Kolk

‘Het valt me op dat veel mensen niet ontbijten’

Geboortedatum?

‘18 december 1975.’

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

‘71 kg. Dat was tijdens een zwangerschap. Ik weeg nu ongeveer 61 kg, bij een lichaamslengte van 1.72 m. Mijn topsportgewicht was veel lager. Ik roeide in de lichte klasse. Op het hoogtepunt van mijn sportcarrière – dat was tijdens de Olympische Spelen van 2008 waar ik samen met Marit van Eupen goud won – woog ik 55 kg. Als ik nu naar mijn lijf kijk, denk ik: het is niet meer zo gespierd als het was. Maar dat kan ook bijna niet anders.’

Kostte het destijds veel moeite om op 55 kg uit te komen?

‘Dat viel eigenlijk nog wel mee. Als het seizoen begon, moest ik even naar dat gewicht toe. Maar dat ging altijd vrij snel, onder meer door echt bewust iets minder te eten. Over de hele breedte. En ook even niet snoepen. Je bent voortdurend bezig met de weegschaal. Maar als het warmer wordt, heb je ook gewoon wat minder honger. Ik moest dan altijd zorgen dat ik voldoende voedingsmiddelen binnenkreeg. Zodat ik niet doorschoot. Je traint zo hard. Met dat trainingsritme was het voor mij ook gemakkelijker om het gewicht vast te houden. Je verbrandt heel veel. Ik heb maar één periode echt hoeven hongeren. In 2004 ben ik gestopt met topsport en toen ik in 2007 samen met Marit weer begon, heb ik echt honger geleden. Ik moest in één week een paar kilo afvallen en heb toen zo weinig gegeten dat ik dacht: mijn hemel, waar ben ik aan begonnen en waarom doe ik dit? Ik was bevallen van een kind, wel weer een beetje aan het roeien maar niet bezig met ‘licht’ roeien. En toen was het ineens: we gaan wedstrijdroeien en ‘licht’ starten. Toen moest ik 55 kg zijn.’

Beroep?

‘Mijn focus ligt nu op het schrijven, de journalistiek. Tot nu toe zijn het alleen nog maar sportverhalen. Sport is mijn verleden, mijn passie. Daar heb ik ook een groot netwerk. Van veel sporters heb ik het telefoonnummer of ik ken iemand van wie ik het kan krijgen. Vanuit mijn

Olympische achtergrond – ik heb deelgenomen aan drie Spelen – ken ik veel topsporters. Het is gemakkelijk met ze in contact te komen. Daarnaast doe ik ‘ervaringsbegeleiding’, dat gaat richting mentale begeleiding. Ik ben bijvoorbeeld sporttopmentor, daarbij sta je talenten bij met raad en daad. Sporttop is een initiatief van ex-schaatser Jochem Uytdehaage. Ik begeleid ook af en toe studenten van de Johan Cruyff University. Mensen helpen om een stap te zetten in hun ontwikkeling, vind ik heel erg leuk. Daarnaast geef ik presentaties en workshops. In een workshop ga je met mensen aan de slag en gebruik je voortdurend de sport als metafoor voor het bedrijfsleven. Ik merk dat dit de deelnemers inspireert, maar ook mijzelf. Ik loop over van de energie en nieuwe ideeën als zo’n dag voorbij is. Ik zou in de toekomst de drie elementen schrijven, presentaties/workshops en coaching/begeleiding verder willen uitbouwen en daar fulltime van willen leven.’

Opent die gouden medaille van 2008 nog steeds deuren?

‘Ik merk dat je daardoor soms gemakkelijker in gesprek komt met mensen. Maar het hangt ook sterk af van de media-aandacht die gegenereerd is rond een medaille, en wij hebben toch wat minder aandacht gekregen. Van sommige deuren die voor mij zijn opengegaan, denk ik: zonder die medaille was-ie misschien dicht gebleven. Maar als de deur op een kiertje gaat, moet je het toch waarmaken met je andere competenties. En dan moet ik er toch keihard aan trekken. Het is niet zo dat het gemakkelijk gaat of zo maar op me afkomt. Het goud geeft me vooral een voorsprong omdat ik weet wat ik procesmatig moet doen om een doel te bereiken. De eigenschappen die ik heb om goud te behalen, zet ik nu in bij mijn werk.’

Ben je ook geïnteresseerd in de relatie voeding-sport?

‘Ja, alleen duik ik daarbij niet diep in de wetenschap. Mijn man Pepijn Aardewijn – ook ex-Olympisch roeier met zilver in Atlanta – werkt in de voedingssupplementenbranche en weet daar heel veel van. Hij leest veel van wat gepubliceerd wordt. Ik merk dat ik er niet goed in ben om dat soort feitjes te onthouden. Dat heb ik wel eens geprobeerd, maar ik weet alleen in grote lijnen

‘Ik heb maar één periode echt hoeven hongeren’

‘Het maakt lui als je een soort kennisbank naast je hebt zitten’



enigszins wat goed is. Het maakt lui als je een soort kennisbank naast je hebt zitten. Ik kan hem direct vragen: “Hoe zit dat, heb ik het bij het rechte eind en hoe denk jij daarover? Ik heb daar iets gehoord over een voedingssupplement, maar klopt dat nou wel?” Ik check dat soort dingen altijd bij Pepijn. Daardoor is mijn actieve kennis ietsje minder.’

Heeft zijn achtergrond ook nog een rol gespeeld bij het Olympisch goud van 2008?

‘Hij was zeker mijn persoonlijke adviseur en vertelde waar ik baat bij kon hebben. Als ik hoorde over een voedingssupplement dat misschien wel nut kon hebben, zei hij: “Neen, dat is voor een roeier niet interessant want het is een kracht-uithoudingssport en dat middel is meer iets voor sprinters”. Hij dacht ook na over de andere effecten van een supplement, bijvoorbeeld het vasthouden van vocht. Dat is voor een ‘lichte’ roeier ook weer niet handig. In 2008 heb ik het qua supplementen vrij simpel gehouden: een multi, vitamine C en probiotica. Ik had in 2008 wel van alles in de kast staan. Ik had verschillende supplementen gekregen, bijvoorbeeld extra magnesium. Dat heb ik ook wel eens genomen, tegen spierkrampen.’

‘In 2008 heb ik het qua supplementen vrij simpel gehouden’

Wat slik je nu?

‘Een multi, probiotica en nog een product voor mijn darmflora. Vooral mijn zwangerschappen hebben een tik aan mijn darmen uitgedeeld. De kinderen slikken ook al. De jongste van 2,5 jaar krijgt chocolaatjes met vitamines en mineralen.’

Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

‘Allereerst zorgen voor drie uur sport in de week, op de basisschool. Daarnaast is meer onderwijs over

voeding en duurzaamheid belangrijk. Zodat kinderen bewuster worden van het effect dat voeding heeft op het lichaam. Ik denk dat de huidige maatschappij erom vraagt om dat van de grond te krijgen.’

Wat is jouw meest ongezonde eetgewoonte?

‘Ik hou van snoepen. Vooral chocola. Welke soort? Van het ene merk heb ik het liefst de witte chocola, van een ander weer liever de grote reep melkchocola met biscuit erin. Maar die haal ik bijna nooit in huis, want dan vind ik het moeilijk om ze te laten liggen. Mergpijpen koop ik wel, daar ben ik dol op. Rondom het weekend drinken we ‘s avonds graag een biertje. Dat is ook niet echt heel erg goed voor je, maar wel lekker.’

Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

‘Het valt me op dat veel mensen niet ontbijten. Maar het ontbijt is gewoon belangrijk. Net als regelmaat in je voedingspatroon gedurende de dag. Kies vaste eetmomenten. Dan krijg je geen honger en ga je minder snel verkeerde dingen snoepen of eten. Voor in de keuken heb ik verder geen advies, want ik kook nooit. Ik heb niet zoveel met koken, en mijn man wel. Die kan het ook goed. Dus ik eet heel graag. Ik maak nog de pannenkoeken. De avond voordat ik een wedstrijd had, at ik dat ook altijd als ik in Nederland was. Het was lekker, koolhydraatrijk en gemakkelijk te eten. Sporters ontwikkelen snel routines. Dit was mijn routine: ik maakte mijn beslag en daarmee mijn pannenkoekjes. Je weet precies wat je gaat doen, je hoeft nergens meer over na te denken. Je weet dat het gewoon lekker is en dat het niet verkeerd valt. Als je weet dat iets werkt, moet je rondom een wedstrijd niet opeens andere dingen gaan doen. Tenzij je echt iets wilt testen.’

Voor meer informatie: www.kolksportinspirations.nl