

Family man die van een patatje houdt

Deze week in *Folia maakt kennis* lector gewichtsmanagement **Peter Weijs**. *Evidence based* diëtetiek vormt een rode draad in zijn onderzoek.

tekst Dirk Wolthekker / foto Danny Schwarz

Toen Peter Weijs vorig jaar februari zijn lectorale rede *Happy feet, food & fat* hield, was er een groepje vrouwelijke onderzoekers en docenten die hem op een door henzelf gemaakte tekst toezong volgens de hit uit de jaren zestig 'Peter is mijn ideaal' van de band *SweetSixteen*. Peter heeft een club vrouwelijk onderzoekers om zich heen verzameld met wie hij een team vormt, met wie hij het gezellig heeft en met wie hij als het ware een familie vormt. 'Peter houdt ervan om allemaal leuke en goede mensen om zich heen te verzamelen en die krijgt hij ook lekker aan de pruttel,' zegt domeinvoorzitter Jacomine Ravensbergen van het Domein Bewegen, Sport & Voeding. Als je haar vraagt Peter in een enkele zin te typeren zegt ze dan ook zonder aarzelen: 'Peter is een echte *family man*.'

Peter Johan Marie Weijs (Horst [Lb], 1964) is sinds 2009 lector gewichtsmanagement aan de HvA. Hij studeerde humane voeding aan Wageningen Universiteit. Hij werkte als promovendus korte tijd aan de University of Texas, maar keerde terug naar Wageningen om zijn promotie, naar factoren die bepalend zijn voor

de eiwitbehoefte, af te ronden. Hij werkte ook als *European Commission Marie Curie fellow* aan het Rowett Research Institute in Aberdeen. In 1994 maakte hij de overstap naar de afdeling voeding en diëtetiek bij de HvA. Sinds 2004 werkt hij tevens bij de sectie diëtetiek en voedingswetenschappen van het VUmc, afdeling interne geneeskunde. Effectieve, doelmatige en *evidence*

'Peter krijgt de mensen lekker aan de pruttel'

based diëtetiek vormt een rode draad in zijn onderzoek. *Evidence based* diëtetiek is volgens Peter 'het verlenen van professionele voedingszorg, gebaseerd op de hoogste en meest recente mate van onderbouwing, op professionele kennis en op de wensen en mogelijkheden van de cliënt'. Om die doelstelling te bereiken moet je denken in kwaliteit vanuit de praktijk.

'En dat is de kracht van Peter,' zegt Ravensbergen. 'Hij maakt plannen, is ambitieus en tikkert aan de weg. Met name op het gebied van eiwitten is hij een internationale *crack*.'

Dat is ook door subsidieverstrekkers erkend, vertelt ze. 'Want Peter heeft subsidies binnengesleept van NWO, RAAK-MKB en uit de pot geld die bestemd is voor de ontwikkeling van de topsectoren.'

Maar, eerlijk is eerlijk: Peter heeft natuurlijk ook het tij mee. Overgewicht is immers een groot sociaal en medisch probleem. 'Maar dat is niet de reden waarom hij zo gefascineerd is geraakt door (over)gewicht,' zegt Peters vrouw Saskia van der Zee. 'Tijdens zijn studie was hij al erg in fysiologie geïnteresseerd en werd daar ook echt door gegrepen. Maar we zijn niet van die gezondheidsfreaks hoor, dat wil ik wel benadrukken. Natuurlijk letten we op, bewegen we veel en staan we geregeld op de weegschaal, maar we houden af en toe van vet, Peter ook. Vrijdagavond eten we vaak frites. Daar is Peter dol op, patatje mét. Maar dan niet met mayonaise hè, dat is te vet. We gebruiken fritessaus. Peter bakt de frites vaak lekker knapperig. In de olijfolie, dat wel, want olijfolie heeft de juiste verhouding tussen verzadigde en onverzadigde vetzuren. En dat vindt Peter belangrijk, daar maakt hij echt een punt van. Maar verder heeft hij geen zedingsdrang binnen ons gezin.'

Folia maakt kennis



Collega en kamergenoot Amely Verreyen omschrijft Peter, die ook haar onderzoeksbegeleider is, als 'sprankelend en vrolijk, vol energie en ideeën en heel toegankelijk'. Eigenlijk is Peter de ideale onderzoeksbegeleider, vertelt ze. 'Als ik hem nodig heb voor de voortgang van mijn onderzoek, dan is hij er. Ik stuur dan een concepttekst van een artikel en krijg dat met op- en aanmerkingen terug. Maar als het goed gaat en hij ziet dat, dan vertrouwt hij me ook en laat de teugels vieren.' Peter is serieus en heeft kennis van zaken, zegt ze, maar hij heeft ook een andere kant. 'Peter is een Limburger en heeft een bourgondische inslag. Als we naar een congres gaan of zo, dan gaat hij na afloop ook mee voor een biertje en als hij jarig is komt er gewoon taart, 't liefst Limburgse vlaai. Het klinkt misschien allemaal alsof hij veel eet en zo, maar Peter zegt altijd dat het "om de balans" gaat. "Als je maar compenseert," zegt hij. Daarom sport hij veel, want wat er bij komt moet er ook weer af, zo is Peter.' Eén of twee maal in de week staat hij op de weegschaal, vertelt echtgenote Saskia. 'Maar stress vanwege overgewicht levert dat niet op. Peter is 1 meter 82 en weegt zo'n 76 kilo. Best slank dus. Momenteel traint hij voor de Ronde Hoep-loop op 12 mei. Gaat lukken.' ■

Folia Radio zendt op 8 mei een interview uit met Peter Weijs. Aan de orde zullen komen overgewicht en obesitas, lopen en de noodzaak tot bewegen en onderzoek aan de HvA. Te beluisteren via Amsterdam FM, in de ether op 106.8 en op de kabel op 103.3, tussen 16.00 en 17.00 uur. Vanaf de volgende dag terug te luisteren via foliaweb.nl/radio. De uitzending is op zaterdagmiddag 15.00 uur terug te zien op Salto TV. Daarna via salto.nl