



Wouter Cornet (43) woont samen met zijn partner en twee dochters van 14 en 8 jaar in Almere. Hij groeide op in Alkmaar en studeerde psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Naast zijn schrijverschap werkt hij voor een tv-producent. Vijf jaar geleden rekende hij blijvend af met zijn obesitas door binnen één jaar 33 kilo kwijt te raken. Daardoor kon hij ook afscheid nemen van zijn cpap.

Mijn Verhaal

'Ik geniet van het moment dat ik de verleiding weersta'

Natuurlijk is er over apneu veel te vertellen. Maar sommige verhalen springen er echt bovenuit.

In deze rubriek komen mensen met een bijzonder verhaal aan het woord. Deze keer is dat Wouter Cornet, voormalig cpap-gebruiker en auteur van vier boeken waarin gewicht de hoofdrol speelt.

'Als ik vroeger één koekje of chocolaatje nam, kon ik het daar nooit bij houden. Ik verloor de controle, had een drang om veel meer te eten. Ook wanneer ik 's avonds nog lang aan het werk was en vermoeid raakte, nam ik om mezelf op te pepen vaak zoetigheid of ongezond eten. Omdat ik in eerste instantie nog veel aan sport deed, kwam ik niet zo veel aan. Maar toen dat wegviel, sloeg de balans ineens wel heel erg door. Na jaren van slechte eetgewoonten en weinig bewegen bereikte ik in 2019 het punt dat ik officieel obesitas had. Dat was voor mij het moment dat ik besloot mijn leven om te gooien en me te gaan richten op een gezondere levensstijl.'

Angstaanjagend

'Ik bleek bovendien apneu te hebben. Daar kwam ik wel wat laat achter. Het was mijn vrouw die aan de alarmbel trok. Zij schrok van mijn stokkende ademhaling. Het was haar wel al eerder opgevallen natuurlijk, maar op een gegeven moment zei ze dat het steeds erger leek te worden. De huisarts verwees me door voor een slaaponderzoek en daarbij werd apneu vastgesteld. Weliswaar niet heel ernstig, maar ik ondervond wel klachten die hiermee samenhangen, zoals vermoeidheid. Als ik in de middag een autoritje had van een uur, kon ik al gaan knikbollen. Best angstaanjagend eigenlijk, als je zomaar kunt wegzakken. Dat is allemaal verbeterd vanaf het moment dat ik een cpap kreeg. Ik vond het ook geen belasting om ermee te slapen. Dat ging vrij goed allemaal.'

Stoppen met suikers

'Ook mijn poging om af te vallen verliep voorspoedig. Veel mensen om me heen vroegen hoe ik dat toch deed en hoe ik het volhield. Ik besloot toen om dat op te schrijven, zodat iedereen het kon lezen. Dat resulteerde in mijn eerste boek 'De gezellige dikzak op dieet'. In dat boek ga ik vooral in op mijn persoonlijke verhaal. In het begin had ik namelijk veel last van het jojo-effect.'

'Discriminatie op basis van overgewicht komt veel vaker voor dan we denken'



Dan ging er bijvoorbeeld eerst 10 kilo af en dan kwam ik weer 15 kilo bij. Ik ging nadenken over de oorzaak daarvan en die lag echt bij de verleiding van suiker. Wilde ik duurzaam afvallen, dan was er dus maar één oplossing voor mij: helemaal stoppen met suikers. Niet één koekje of één chocolaatje. Gewoon niks meer. Ik heb mezelf toen aangeleerd om te genieten van het feit dat ik die verleiding kon weerstaan. Ik genoot dus daadwerkelijk van het moment dat, wanneer me zoetigheid werd aangeboden, ik die producten juist niet nam. Als ik dan op de weegschaal stond en het was weer wat minder geworden, kon ik dan ook echt trots op mezelf zijn.'

Knop omzetten

'Ik ben nu vijf jaar op een redelijk stabiel gewicht van rond de 82 kilo. Omdat ik de suiker succesvol heb uitgesloten kan ik nooit meer zo terugvallen. Natuurlijk komt er in een bepaalde periode wel eens een kilootje bij, maar ik zal nooit meer zo uit de bocht vliegen als vroeger. Weet je, als je eenmaal ergens mee begonnen bent, is het makkelijker om vol te houden. Dat geldt niet alleen voor een dieet, maar bijvoorbeeld ook voor hardlopen of wandelen, wat ik graag doe. Als je dat een tijdje laat versloffen is het lastiger om het weer op te pakken. Dus als je lekker zit te genieten van ongezond eten, is het ook niet zo eenvoudig >



om die knop vervolgens weer om te zetten. Maar omdat ik nu structureel hetzelfde eetpatroon blijf houden, word ik niet meer zo uitgedaagd op die manier. Dat is wel fijn.'

Discriminatie

'In mijn tweede boek 'Dieet smakelijk' beschrijf ik allerlei caloriearme recepten. Toen ik daarvoor op pad ging, opende zich letterlijk een hele nieuwe wereld voor me van ingrediënten en producten die ik vroeger nooit gebruikte. Zoete aardappel bijvoorbeeld. Voor mijn derde boek 'Het gewicht tussen je oren' interviewde ik honderd andere dieetvolgers, wat ook weer een reeks universele geheimen ontsluitte voor een succesvol voedingspatroon. Dit jaar is mijn vierde boek verschenen: 'De dikke mensenshow'. Door mijn ervaringen en gesprekken met mensen met overgewicht ontdekte ik namelijk dat overgewichtsdiscriminatie veel vaker voorkomt dan we denken. Bovendien is de impact op het zelfbeeld en zelfvertrouwen enorm, zowel voor kinderen als voor volwassenen.'

Extreem gepest

'Met dit boek wil ik de lezers uitdagen hun vooroordelen te onderzoeken en op te staan tegen deze vorm van discriminatie,

'Ik heb het boek De dikke mensenshow echt uit boosheid geschreven'

die heel concreet is. Zo blijkt dat mensen met overgewicht minder snel worden aangenomen voor een baan. En ook dat leerkrachten kinderen met overgewicht lager beoordelen en bij voorbaat al lagere verwachtingen hebben over de kwaliteit van het werk dat ze leveren. Tijdens het schrijven van mijn vorige boeken hoorde ik al heel heftige verhalen van mensen die van kinds af aan extreem zijn gepest. Niet alleen door hun leeftijdsgenoten, maar ook door volwassenen. Mensen hebben daar tientallen jaren later nog steeds nachtmerries van. Dat soort verhalen grijpen me enorm aan. Toen kwam er een film uit, The Whale, die ik ook in heel veel opzichten discriminerend en respectloos vond. Enfin, dat alles bij elkaar opgeteld was de reden dat ik vond dat dit boek er moest komen. Het is echt uit boosheid geschreven.'

Herkenning

'Het boek is wel goed ontvangen, ja. Ik heb behoorlijk wat media-aandacht gehad in de kranten, op de radio en tv. Ook in België trouwens. Verder krijg ik berichten van lezers, met name van mensen met overgewicht natuurlijk, die het als een soort rollercoaster ervaren: er is vooral herkenning, verbazing en verdriet. En af en toe moeten ze erom lachen. Maar ook heb ik verhalen gehoord van fat shamers, pesters zeg maar, die tot inkeer zijn gekomen. Dus het zet mensen blijkbaar toch wel aan het denken. Als het boek daadwerkelijk kan bijdragen aan een positieve verandering, is dat uiteraard het belangrijkste resultaat.'

Wil je meer weten over Wouter en zijn boeken, kijk dan op woutercornet.nl.