

Carl Huybrechts

Het regime van

het geestigste dieetboek ter wereld

Bart De Wever



 DAVIDSFONDS
UITGEVERIJ

Carl Huybrechts

Het regime van *het geestigste dieetboek ter wereld* Bart De Wever





deel 1	9	Het ligt aan mijn genen
van mager	20	De vette jaren, <i>part one</i> : de universiteit
naar vet	29	Interludium: het soepdieet
	40	De vette jaren, <i>part two</i> : in de politiek
	43	De vette jaren, <i>part three</i> : <i>als ge in de shit zit, moet ge goe eten</i>
	46	Den Dikke van de Wetstraat
	53	Wafelman
	57	De ommekeer

deel 2	64	<i>Reality check</i>
van vet	67	142
naar gezond	70	Afscheidstournee
	71	De start van het dieet
	79	Gered door de chauffeur
	82	Resultaten en reacties
	84	Nieuwe hobby: kleren kopen
	88	<i>Move to improve</i>
	98	Uitgaan op water en thee
	104	Loopt hij ze of loopt hij ze niet?
	108	Weer gaan zwemmen
	110	Een andere mens
	121	Nieuwe uitdagingen

deel 3 koken met chauffeur	127	Recepten
-----------------------------------	-----	----------

deel 4 facts & figures	164	Wat is de PronoKal-methode?
	165	Evaluatie door de begeleidende arts



Tijdens de jaren na Hertoginnedal werd ik 'Den Dikke van de Wetstraat'. Er bestaat een grappencultuur in Vlaanderen rond obesitas. De Amerikanen, de Duitsers en wij, we zijn de top drie van de wereld qua dikkerds. Er is geen enkele schroom om daarmee te lachen, want je hebt het jezelf toch maar aangedaan. Ga met wat overgewicht op café en g'et prijs. 'Hé, dikke', gegarandeerd. Dikzak is target nummer één. Als je echter een karakter hebt zoals ik, dan kan je heel veel hebben. Ik begon er eigenlijk zelfs mee te koketteren. Dat hielp. Dan wás ik maar Den Dikke van de Wetstraat, een hele schone mens was ik toch niet en zou ik nooit worden. Opnieuw het De Weversyndroom: als ik niet kan excelleren, dan interesseert het me niet, maar in het dik zijn heb ik wel een USP, een unique selling proposition. Elke dag liepen er minstens tien mails binnen met tekeningen of gefotoshopte plaatjes, eerst Leterme en daarna Di Rupo als Den Dunne met zijn bolhoedje, ik was Den Dikke. Het zij zo, hé. Ik voelde mij er mentaal niet door verontrust en had er geen last van. Ik concentreerde me op het enige voordeel: 't is beter dat ze over je spreken dan dat ze niet over je spreken.

Ik heb een woord bedacht voor mijn mentale toestand toen: omgekeerde anorexia. Dik zijn maar het niet willen zien en het dan ook niet zien. Ondanks het feit dat ik zo dikwijls werd geconfronteerd met de realiteit. *Allez man*, die foto's van de avond van de verkiezingsoverwinning. Ik stak mijn armen in de hoogte en *in ene keer werd mijne plastron twintig centimeter korter*. Die schoot omhoog over mijn buik. Overal zag ik mijn opgeblazen beeld. Dat sijpelt wel in. De cultuur van Den Dikke van de Wetstraat steeg echt naar een hoogtepunt. Alles wat met Den Dikke en eten te maken had werd gehypet.

Frituur Het Draakske bijvoorbeeld, die eigenlijk op een heel onno-

zele manier in de media gekomen is. In een interview met *Het Laatste Nieuws* viel de vraag ‘Welke frituur is eigenlijk uw favoriete?’ en ik antwoordde – enthousiast als ik kan zijn over eten – ‘Ah, ik heb de beste frituur van Deurne en omstreken gevonden: Het Draakske.’ Er werd onmiddellijk een reporter naartoe gestuurd. Een interview en een foto van de uitbater en ’t was vertrokken. Die man is ook een commercant natuurlijk en die dacht: media? Da’s gratis publiciteit. En terecht, ik gun het hem van harte. Eigenlijk heeft een goede frituur geen publiciteit nodig en zeker dat Draakske niet. Daar staat altijd zóveel volk, ze hebben zo’n systeem geïnstalleerd met *nummerkes* die je moet trekken als je binnenkomt. Ondanks de lange rij wachtenden gaat het er goed vooruit. ’t Is een goudmijn, die mensen werken keihard en verzorgen hun producten. Hoe dat insloeg: overal dook Het Draakske op.

Bijna onmiddellijk kwam het verzoek van Geert Hoste om een van zijn *lachboeken* voor te stellen en of dat in frituur Het Draakske kon gebeuren. Ik had weinig tijd, we zaten volop in de onderhandelingen.

‘Ja maar,’ zei Hoste, ‘ik heb u maar tien minuten nodig. Je moet eigenlijk alleen dat boek even vasthouden, een paar foto’s laten trekken en drie vragen beantwoorden.’

Ik kon alleen een gaatje vrijmaken op een vroege ochtend. Bent u, net nadat u bent opgestaan, al eens om acht uur ’s morgens in een frituur geweest waar ze net de vuren hebben aangezet? Dat is helemaal anders dan wanneer je ’s morgens vroeg na een nacht uitgaan of werken nog frieten gaat halen. Dan is dat *avondeten*. Als je echter geslapen hebt, al was het maar een uurtje, dan gaat het om ontbijt. Ik mag zeggen dat ik niet van een kleintje vervaard ben op gebied van eten en frituren, maar dat was erover. *D'r wier ekkik zelfs 'n beetje mottig van*. De reuk van dat warme vet dat in je neus speelt, jakkie. Tijdens de voorstelling van het boek begonnen ze daar frieten te bakken, zeg. Een persconferentie om acht uur ’s morgens met frieten. Ik heb snel afscheid genomen, want ik moest om negen uur in Brussel zijn, maar ik geef eerlijk toe dat als ik nog een uur was gebleven ik waarschijnlijk toch frieten zou hebben besteld. De typische vraag kwam natuurlijk: ‘Kan ik hier die Drakenburger krijgen

Ik heb een woord bedacht voor mijn mentale toestand toen: omgekeerde anorexia.



waarvan De Wever zo zot is?' Dat is *zô'n galet*, een grote Mexicano met zoete chilisaus en al. Ik heb nog gezegd aan de aanwezige pers: 'Diegene die dat hier nu bestelt, kan opeten én binnenhouden, die verdient mijn respect.' Ik heb er niet op kunnen wachten helaas.

En dat Draakske bleef overal opduiken... Draakske, Draakske, Draakske. Het was *the talk of the town*. Ik ben een man tegengekomen in Knokke die speciaal naar Antwerpen was gereden om in 't Draakske frieten te gaan eten. *Honderd kilometer bollen voor een pak friet*. Die is daar in Deurne binnengestapt en vroeg 'Wat bestelt Bart De Wever hier, ik wil dat ook! Geef mij de bestelling van Bart De Wever!' Die vent was in de wolken, hij zei in 't West-Vlaams: *'Mo vent da was hoet.'* Hij had zelfs twee keer moeten rijden, want de eerste keer lieten ze juist het rolluik naar beneden. Hij had er *ochere* zijn voet nog tussen gestoken.

'Ek zin speciaal van Knokke gekomen...'

'Sorry, ik ben uitverkocht.' Een *goei* frituur is ook uitverkocht op 't einde van de dag.



2002

De kilo's door de jaren heen

2004



2003





2005



2007



2008





2009



Voor ik op 1 december definitief van start zou gaan met het dieet werd ik nog geconfronteerd met een paar overduidelijke reality checks. Die bevestigden dat ik deze stap niets te vroeg had gezet. Soms krijg je de realiteit zo hard in je gezicht geslingerd dat je heel goed beseft dat het misschien wel kan zijn dat je de waarheid niet wilt zien, maar dat je ze ook niet meer kan negeren. Misschien voelde ik het in die periode harder aan dan vroeger omdat ik er inmiddels helemaal voor openstond. Een jaar eerder had ik gelijkaardige tikken de volgende ochtend misschien al weggerelativeerd, maar nu interpreteerde ik ze als het zoveelste bewijs van het zorgwekkende van mijn toestand.

Ik was in oktober uitgenodigd in Schotland om te spreken op het congres van de Scottish National Party en zou daar ook kort de Schotse premier Alex Salmond ontmoeten. Nu hebt u misschien een beeld van federale en Vlaamse parlementairen die constant op reis zijn, de zogenaamde buitenlandse missies. Ik kan u vertellen dat ik nog nooit op zo'n missie ben meegegaan. Ik ga nochtans graag op reis en die missies zijn soms echt wel interessant en leerrijk. Maar de ironie wil dat ik nooit tijd had of heb. Buiten de familievakanties ga ik alleen, heel uitzonderlijk, in opdracht van de partij al eens naar het buitenland. En dat zijn tripjes van maximaal drie dagen. Zo werd ik dus verwacht in Inverness, de hoofdstad van en *the gateway to The Highlands*. Eigenlijk het laatste beschaafde stadje voor je daar *den blèt* inrijdt. 't Was voor twee dagen, maar 't is daar een mooie omgeving en ik had geen al te zwaar werkprogramma. Ik mocht er als *foreign guest* de SNP toespreken die de absolute meerderheid heeft in Schotland en de Schotse regering vormt. Congressen in Angelsaksische landen zijn megahappenings. Die jongens komen twee dagen lang allemaal samen ergens in Schotland,

desnoods op zo'n eiland waarvan een mens zich afvraagt: *hoe geraakt ge er*. Er vinden dan tijdens die dagen her en der tientallen meetings plaats. Ik heb er een speech gegeven over 'Identity and Citizenship'. Ik dacht: dat zal de Schotten wel aanspreken. Identiteit en burgerschap en het belang ervan. Die mannen worden ook rond hun oren geslagen met verwijten over nationalisme, dat het voor niks goed is en alleen maar uitsluiting in de hand kan werken. Alsof er niet evengoed een positief verhaal van gemaakt kan worden. De Schotten hebben van hun identiteit zelfs een exportproduct gemaakt, je moet er maar eens op letten hoe vaak je in reclame met hun kilts wordt geconfronteerd... Enfin, die SNP'ers krijgen dus dezelfde tegenkanting die wij

hier ook moeten aanhoren, genre Verhofstadts essay over identiteit in *De Standaard*. Mijn toespraak werd erg goed onthaald.

Het had nochtans niet veel gescheeld of ik was niet eens in Schotland geraakt. Van Schiphol gaat er een rechtstreekse vlucht naar Inverness. 't Is niet met een groot vliegtuig, eigenlijk meer een soort tram met vleugels. Tussen haakjes, ik heb twee weken na onze vlucht op het internet gelezen dat die vliegende tram bij het opstijgen een wiel was kwijtgeraakt en op zijn

buik is moeten landen. Met mijn erin was dat waarschijnlijk niet gelukt, want toen het *fasten your seatbelts*-sein werd gegeven, kon ik geen gevolg geven aan dat bevel. Ik kreeg die veiligheidsgordel niet dicht. Dat was een gevecht, *joeng*. Ik had die *ceintuur* tot het maximum gelengd en dan nog ging het niet. Na veel gezwoeg en gehijg en nadat ik mijn longen helemaal leeggeperst had, hoorde ik uiteindelijk toch de verlossende klik. Als ik nog twee kilogram zwaarder was geweest, *had ik het vlaggen* en dan zouden ze me theoretisch van het vliegtuig hebben moeten zetten. Stel je voor, ik moet gaan spreken in Schotland en die steward komt vriendelijk zeggen: 'Would you be so kind to leave the plane, please?' Het spookte tijdens de vlucht toch de hele tijd door mijn hoofd. Die vliegtuigen zijn gebouwd om God en klein Pierke te vervoeren, maar

Na veel gezwoeg
en gehijg en nadat
ik mijn longen
helemaal leeggeperst
had, hoorde ik
uiteindelijk toch
de verlossende klik.



De Wever past er ei zo na niet meer in. Dat was *reality check* 1, hier moest ik mezelf niets meer wijsmaken, dit ging alle perken te buiten.

Dat besef heeft me wel niet belet om met volle teugen te genieten van de Schotse keuken. Als ik ergens kom waar ik nog niet geweest ben, ben ik altijd erg nieuwsgierig naar de inlandse keuken. Ik wil dan alles graag proeven. Ondanks de ons toegemeten beperkte tijd hebben we toch de beste streekrestaurants bezocht. Twee typisch Schotse eethuizen lieten we links liggen: McDonald's en eentje met een Franse naam. 'Le ZiZi', als je een beetje Frans verstaat, dan ga je daar niet binnen. Het eten zou niet echt smaken, mij toch niet. Waarop ik wel verzot ben geraakt is *haggis*, dé Schotse schotel bij uitstek: gekookte, gevulde schapenmagen. Haggis verspreidt een nogal typische, weeë geur. Bij het *full Scottish breakfast* – ik had al eieren, spek, worsten, *black pudding* (een soort beuling) gegeten – vroeg ik de *waiter* of ze bij het ontbijt ook *haggis* serveerden. Ik zag aan zijn gezichtsuitdrukking dat zélfs de Schotten dat erover vonden, maar hij antwoordde: 'I think it's possible, sir!' Dus ik zei: 'Hier met die haggis!' Enkele disgenoten zag ik echt kokhalzen toen *de pla* op tafel kwam. Sommige leden van mijn gezelschap weigerden nog langer met mij te ontbijten.

Reality check 2 kwam niet veel later. 't Was in november 2011 tijdens de herfstvakantie. Na dat vreselijke jaar waarin mijn kinderen hun vader nauwelijks gezien hadden, had ik mijn kroost beloofd dat we samen naar de Efteling zouden gaan. Dat is het grootste feest wat ik ze kan aanbieden. Bon, wij naar *den* Efteling, met alles erop en eraan, zelfs een nachtje slapen in het Eftelinghotel. In veel van die attracties mogen kleine kinderen slechts onder begeleiding van een ouder plaatsnemen. Ik had met één van mijn gastjes ruim een halfuur aangeschoven bij zo'n *rollercoasterke*. Wij namen plaats in zo'n *bakske* en u kent dat, er komt dan een veiligheidsbar naar beneden. Maar dat spel klikte dus ook niet, en dat *moet* klikken. Er zat iets in de weg. Ik maar *stoempen* en trekken. Op den duur kwam er zo'n suppoost kijken. Die zette heel subtiel zijn voet op die beugel, de lucht werd uit m'n lijf geperst, en toen klikte het spel dicht. En dat natuurlijk allemaal ten aanschouwe van een rij wachtenden, zeker honderd mensen van wie ruim de helft Vlamingen. Hilariteit ten top. Toen ik naar mijn buik keek, zag ik dat stuk ijzer niet eens meer. Dat verdween aan de ene kant in mijn pens en kwam er aan de andere kant weer uit. In het Duits hebben ze een geweldig woord voor een pens: *eine Wampe*. Dat zegt het helemaal. Voor mij was het opnieuw een signaal: ik ben buitenproportioneel. Het droeg er in elk geval toe bij dat er geen haar op mijn hoofd nog aan dacht mijn goede voornemens niet gestand te doen.



Half november kreeg ik de resultaten van het bloedonderzoek in handen. Ik moest daarvoor langs bij de dokter in het Vlaams Parlement. Ik zie me daar nog zitten in het wachtkamertje. Ik dacht: dit wordt een verschrikking, binnenkort diabetes of een attaque, wie weet wat nog meer. Viel dat reuze mee zeg. De dokter maakte er eigenlijk niks van, om eerlijk te zijn. Hij zei: 'Ja, de leverwaarden zijn aan de hoge kant, je cholesterol is eigenlijk nog redelijk onder controle, zeker als ik zie hoe je eruitziet. Je zit ongeveer op het Vlaamse gemiddelde.' Er was dus niks om mij écht zorgen over te maken. Hij zei natuurlijk ook dat ik te dik was en als ik zou willen diëten, dat ik dat dan vooral moest doen. Misschien wat voedingssupplementjes pakken. Ik dacht: als 't dat maar is, pff, kaftje toe en vergeet het. Ik heb de resultaten digitaal doorgestuurd naar Chris Goossens.

Hij belde terug: 'Ja, ik zie hier toch wat onrustwekkende dingen.'
Ik dacht: jaja, dat zal wel dat *gij* onrustwekkende dingen ziet, *gij* moet mij op het spoor van dat dieet krijgen.

Ik repliceerde: 'Sorry, dokter, maar de arts in het Vlaams Parlement heeft eigenlijk gezegd dat...'

'Tuttut, uw leverwaarden zijn toch dit en dat...'

Ik zei: 'Het is al goed, ik kom wel af.'

Ik naar de consultatie. Hij liep door dat bloedonderzoek, maar ik kon hem elke keer counteren met een *second opinion*: 'Ja, maar die dokter in het Vlaams Parlement zegt dat...' Ik zag dat Chris Goossens zich lichtjes begon te ergeren, hij heeft een redelijk sprekende mimiek. Maar ik ben niet té rap uit mijn lood geslagen. Als je vierhonderd dagen met Di Rupo onderhandeld hebt, dan kan je Chris Goossens ook wel een halfuur aan. Ik was niet echt geïntimideerd en ik had nog altijd zoiets



‘Luister Bart,
er is obesitas,
zware obesitas,
morbide obesitas
en dan hebt ge
mensen gelijk gij.’

van: dit is een vrije keuze. Als ik op di-
eet ga, dan is dat omdat ik dat wil, niet
omdat het moet. Door de resultaten van
het bloedonderzoek ontging de medi-
sche noodzaak van de onderneming mij
enigszins.

Goossens haalde zijn laatste argu-
ment boven: ‘Kom, we gaan u eens we-
gen.’ Dus ik *schoot* rap mijn schoenen
uit. Ik had wellicht nog de illusie dat het
gewicht van mijn schoeisel misschien
net het verschil zou maken. Daar in dat
kleine venstertje tussen mijn grote tenen
verschenen drie verpletterende getallen:

1, 4 en 2. Ik zie ze nog tevoorschijn komen: 1-4-2. Zelfs voor mij was
dat ‘*wow, 142*’. Ik had 130 verwacht, misschien ietsje meer, maar 142
kilogram. Dan begin je helemaal te denken aan het programma van Paul
Jambers, hé. Je ziet die massieve vetklompen over wie Jambers een re-
portage heeft gemaakt. Gasten die zeggen: ‘ik was mezelf met *een sponske
aan een stok*’, dat soort dingen, ‘ik smeer *m’n eige* in tegen de doorlig-
wonden’. Of *dien tiep* uit Zottegem, den Johnny. Na het eten ging die in
coma. Zijn uitleg was: ‘*Da’s het bloed dat niet meer naar de hersens geraakt.*’
Die man kwam mij onmiddellijk voor de geest. Ik dacht dat die hon-
derdzesig woog. Daar was ik nog achttien kilo van verwijderd. Nog
achttien kilo en ik kon na elke maaltijd in de zetel gaan hangen in een
halve coma.

Ik stond nog steeds op de weegschaal en dacht: *who are you kidding?* Dit
was geen vrije keuze meer, voor mij doemde het pad op dat recht naar
de zes planken leidt. Chris Goossens glorieerde. Hij voelde dat hij de buit
binnen had. Er tekende zich een sardonische grijns af op zijn gezicht.

‘Luister, Bart, er is obesitas, zware obesitas, morbide obesitas en *dan
hebt ge mensen gelijk gij.*’

Ik zeg: ‘Ja, en wat betekent dat dan?’

‘Dat zijn mensen die eigenlijk al dood hadden moeten zijn.’

Ik had het begrepen, het laatste zetje was gegeven: ‘Het is goed, we
zullen eraan beginnen.’

Verdorie, die *smile* op zijn gezicht, hij wist dat hij me goed te pakken had.

‘*Zonder zeveren,*’ ging hij verder, ‘als ge met zo’n gewicht jarenlang
blijft lopen, wordt dat irreversibel en wat diabetes betreft, daar blijft ge

niet aan ontsnappen. We spreken hier over een levensverwachting van maximaal zestig jaar.'

Ik ben iemand die zich doorgaans goed documenteert en ik wist natuurlijk van vorige diëten dat Goossens geen verkoopspraatje hield. Ik was op de hoogte van de nefaste gevolgen van het abdominale vet, het buikvet, en de processen die dat op gang kan brengen die suikerziekte veroorzaken en cardiovasculaire accidenten kunnen teweegbrengen. Ik had mij tot op dat moment gedragen als de roker die zegt: 'Mijn bompap rookte ook en die is zesennegentig geworden.' Dat zijn de uitzonderingen. De regel is dat je met dat soort slechte gewoonten de snelweg naar het graf opzoekt. Als je kinderen hebt, kan je daar niet zomaar licht over gaan. Ik rekende snel uit dat mijn jongste maar drieëntwintig zou zijn als ik effectief op mijn zestigste zou gaan. Zelf was ik vijfentwintig toen ik mijn vader moest begraven. Dat maakte het pijnlijk tastbaar voor mij.







deel 3

KOKEN MET CHAUFFEUR



Caesarsalade

Ingrediënten

150 g kipfilet
150 g ijsbergsla
15 kerstomaatjes
150 g rucola
rode wijnazijn
mosterd
peper
zout
olijfolie

Bereiding

Kook de kipfilet in zout water. Snij daarna in blokjes en bak nog even in de pan voor een krokant korstje. Snij de ijsbergsla in reepjes en de kerstomaatjes in vier partjes.

Voor de vinaigrette: neem 2 el olijfolie, 1/2 el rode wijnazijn en 1 tl mosterd. Goed mengen in een kom en bijkruiden met peper en zout. Eventueel wat meer olijfolie toevoegen indien de smaak van de wijnazijn of mosterd te scherp is.

Leg de ijsbergsla op een bord, verspreid de kippenblokjes en de kerstomaatjes erover. Overgiet met wat olijfolie.

Bart De Wever vertelt zijn culinaire levensverhaal aan Carl Huybrechts waarbij de grafiek van zijn lichaamsgewicht de leidraad is. Genetisch bezwaard door zijn voorvaders, was de jonge Bart voorbestemd om een zwaargewicht te worden. Het studentenleven en zijn politieke carrière stuwden hem naar een ongekende omvang.

Op het toppunt van zijn culinaire curve zorgden enkele confronterende *reality checks* ervoor dat hij besloot zijn lichaam tot acceptabele proporties te herleiden. Enkele toevallige ontmoetingen en een Catalaans dieet zetten hem op weg naar een spectaculaire metamorfose.

Bart De Wever verloor niet alleen meer dan vijftig kilo, maar de man die Winston Churchills adagium *'First of all: no sports'* hoog in het vaandel droeg, verbaasde vriend en vijand door in april 2012 de Antwerp 10 Miles uit te lopen.

Het regime van Bart De Wever. Het geestigste dieetboek ter wereld brengt het verhaal, het dieet en de recepten in woord en beeld. Overgoten met de beste saus waar je niet dikker van wordt: humor. Bart De Wever schenkt de opbrengst van dit boek aan het Zee-preventorium in De Haan en steunt daarmee hun strijd tegen obesitas bij kinderen.



DAVIDSFONDS
UITGEVERIJ

