

Stefanie Rondags (34) werd op haar 14<sup>e</sup> gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY. Stefanie is freelance wetenschapsjournalist/psycholoog en promoveert dit voorjaar in diabetesonderzoek bij VUmc. [www.stefanierondags.nl](http://www.stefanierondags.nl)

# Stefanie

## De pil

**A**ltijd als ik ongesteld ben, schieten mijn bloedglucosewaarden omlaag. Dat feit vergeet ik nog weleens. Ik neem dan mijn gebruikelijke hoeveelheid NovoNorm (de tabletjes die ik slik voor mijn maaltijden met koolhydraten) en zit dan zó in een hypo. Superirritant. In de eerste twee weken van je menstruatiecyclus - sorry mannen - (dus vanaf de eerste dag van je ongesteldheid) is de productie van je geslachtshormonen laag, in de laatste twee is die hoog. Dit heeft een effect op je gevoeligheid voor insuline en kan dus schommelingen in je bloedglucose veroorzaken. Wat ik echter nooit zo beseft heb, is dat de pil daardoor ook een effect op je bloedglucose heeft. Dat de pil bij mij zorgde voor een verminderde insulinegevoeligheid, weet ik pas sinds ik ermee gestopt ben. Ik slikte de Dianepil sinds mijn 15e en heb dit zo'n 15 jaar volgehouden. Na het stoppen met deze pil viel ik bijna 10 kilo af. Daar was ik blij mee, maar wat een prettige bijkomstigheid was, was dat ik ineens veel minder insuline nodig had! Ik had minder schommelingen en mijn HbA1c daalde. Nu wil ik dus absoluut geen hormonen meer slikken en heb ik voor een koperspiraal gekozen. Als ik met andere mensen met diabetes praat, merk ik dat dit geen algemeen bekende kennis is. Dus ik zou zeggen: dames in de vruchtbare leeftijd, doe er je voordeel mee!

Dames, doe er je voordeel mee!

