

Stefanie Rondags (34) werd op haar 14e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY3. Stefanie is psycholoog, freelance onderzoeker/schrijver en gepromoveerd in diabetesonderzoek bij VUmc. [www.stefanierondags.nl](http://www.stefanierondags.nl)



# Stefanie

## Diabetespad

Terugkijkend op mijn 'diabetespad', kan ik duidelijk verschillende fasen onderscheiden. De eerste jaren, vanaf mijn 14<sup>e</sup> tot ergens halverwege mijn 20<sup>e</sup>, was ik er niet zo mee bezig. Ik spoot braaf de vereiste eenheden (twee keer per dag Mixtard insuline was dat toen nog), at wat ik wilde en prikte mijn bloedglucosewaarden nauwelijks. Ook was ik fervent no-show'er op mijn afspraken bij de internist. Ik vond het allemaal niet zo noodzakelijk. Daarna kwam er een fase waarin ik juist heel erg strikt werd. Ik was voortdurend in de weer met mijn diabetesdagboekje, de voedingsweegschaal, mijn meter en de dosering van mijn Novorapid insuline. Ik streefde naar ideale waarden, at zoveel mogelijk koolhydraat-arm en leerde sugar-surfen (microdosereren). Mijn baan als diabetesonderzoeker zat me als gegoten. Ik vond het heerlijk om in de materie te duiken, kon er geen genoeg van krijgen. Dat kon niet lang goed gaan, en jawel hoor, zo halverwege mijn promotieonderzoek crashte ik. Ik wilde niets meer met diabetes te maken hebben. Opnieuw die tegenreactie. Inmiddels, weer wat jaren later, heb ik een gulden middenweg gevonden: balans in eten, meten en weten. Diabetes speelt een bijrol in mijn leven. Ik geef er voldoende aandacht aan, maar niet meer dan nodig. Ik eet weer normaal, maar let wel op het aantal koolhydraten. Ik meet mijn bloedglucose zo'n twee á drie keer per dag (dat kan met mijn tabletjes). Ik blijf up-to-date door Diabc en diabetesgroepen op Facebook. Mijn gouden tip is dus: zoek die balans. Of beter nog: volg je eigen pad.

‘Diabetes speelt een bijrol in mijn leven’