

Stefanie Rondags (34) werd op haar 14^e 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



Stefanie

Meal Preppen

Het hebben van diabetes gaat voor mij hand in hand met het hebben van een chronisch schuldgevoel en sluimerende angst voor de toekomst. Ik zorg namelijk lang niet altijd even goed voor mezelf. Ik wil nog wel eens onderdosereren met mijn medicatie. Omdat ik banger ben voor het acute nare gevoel van een hypo dan voor de acute moeheid van een hyper en de veel minder acute dreiging van complicaties van een hoge waarde. Hierdoor zit ik dus regelmatig hoog na het eten, waardoor ik me - ondanks een mooi HbA1c van 43 mmol/mol - toch continu bezorgd afvraag wat dit met mijn aderen doet. Ik heb deze zorgen al vaker bij mijn internist neergelegd. Die zegt dan dat mijn HbA1c netjes is en dat hierbij het belangrijkste is dat ik niet teveel hypo's heb. "Maar elke dag een paar uur tussen de 10 en 20 mmol/l doorbrengen kan toch nooit goed zijn?", vraag ik dan. Ze geeft aan dat ik beetje bij beetje mijn medicatie kan vermeerderen. Zelf eet ik liever wat koolhydraatarmer. Het gaat namelijk vaak mis als ik geen zin heb om te koken. Eerlijk gezegd is dat vrij vaak. Dan eet ik gemakkelijk: pizza, pasta of zo'n dikke tex-mex burrito. Zeer koolhydraatrijk. Mijn nieuwe voornemen is dus om koolhydraatarm vooruit te koken (*meal-preppen* noemen ze dat), zodat ik op luie dagen slechts een maaltijd uit de vriezer hoeft te trekken. Dankzij YouTube heb ik al talrijke gezonde recepten gevonden en gemaakt. Nu nog volhouden dat voornemen!

Het gaat vaak mis als ik geen zin heb om te koken