

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: MODY3. Stefanie is psycholoog, freelance onderzoeker/schrijver en gepromoveerd in diabetesonderzoek bij VUmc. [www.stefanierondags.nl](http://www.stefanierondags.nl)



# Stefanie

## Hypo-angst

Sinds ik diabetes heb, inmiddels al ruim twintig jaar, heb ik een behoorlijk grote angst voor hypo's. Het is niet eens zozeer de angst om bewusteloos te raken, met alle gevolgen van dien (al speelt dat zeer zeker ook mee), maar ik vind het gevoel van een hypo simpelweg verschrikkelijk. Dat ondefinieerbare rotgevoel, waar ik maar moeilijk woorden aan kan geven, maar dat ik gelukkig direct herken als zijnde een hypo. Een plotselinge warmteschout die door mijn lichaam trekt, trillende handen, hartkloppingen, tintelingen in mijn mond, wazig zicht, zware en slappe benen, een onvermogen me op iets te concentreren en een wel erg kort lontje tegen de mensen om me heen. Het overvalt me soms vanuit het niets. Meestal als ik net iets beweeglijker ben dan gewoonlijk, bijvoorbeeld tijdens een lange wandeling, een feest of tijdens het winkelen (kleren uit, kleren aan, kleren uit, kleren aan... kennelijk is dat heel intensief). Dan komt die allesoverheersende, paniekerige drang om NU, NU, NU, een lading zoete troep naar binnen te werken. En dan maar hopen dat ik iets met snelwerkende koolhydraten bij me heb, wat meestal wel het geval is overigens. Door mijn hypo-angst heb ik de neiging voorzichtig te zijn met het eten van veel koolhydraten en neem ik meestal uit voorzorg net wat te weinig insuline-stimulerende tabletjes dan ik nodig heb. Ik corrigeer liever een hyper, dan dat ik in een hypo beland. Niet heel verstandig, maar ik doe het al twintig jaar zo. Mijn persoonlijke motto hierin: 'better safe, than sorry'.

Dan komt die paniekerige drang  
naar een lading zoete troep