

Stefanie Rondags (39) werd op haar 14e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY3. Stefanie is freelance (wetenschaps)journalist/columnist. www.stefanierondags.nl



Stefanie

Vriendin met zelfbeheersing

Een vriendin van mij heeft een verhoogd risico op het ontwikkelen van diabetes type 2. Ze heeft namelijk PCOS, oftewel polycysteus-ovariumsyndroom. Haar eierstokken maken te veel mannelijke hormonen aan, waardoor ze een onregelmatige menstruatiecyclus heeft en waardoor ze ook diabetes type 2 kan ontwikkelen: bijna de helft van alle vrouwen met dit syndroom krijgt voor hun veertigste diabetes. Mijn vriendin houdt zichzelf daarom nauwlettend in de gaten, door af en toe haar bloedglucose te prikken met een zelf aangeschafte bloedglucosemeter. Ze zorgt ervoor dat ze voldoende beweegt en ze beperkt het eten van al te veel koolhydraten. Ze kiest bijvoorbeeld niet voor een lekker broodje, als we samen lunchen, maar voor een salade, of ze eet enkel de helft van het broodje op. Het is overigens niet zo dat een arts haar een leefstijladvies heeft opgedragen of geadviseerd; ze kiest hier uit eigen beweging voor. Uit voorzorg. Ik vind het bewonderenswaardig hoe gedisciplineerd ze met dit verhoogde risico omgaat. Wat een zelfbeheersing. Zelf heb ik meestal wel de neiging om voor *guilty pleasures* te zwichten. Achteraf, als ik inderdaad te hoog uitkom, baal ik daar wel van, maar het volgende keuzemoment gaat het weer precies zo. Het scheelt natuurlijk dat ik mijn bloedglucose met pilletjes weer kan verlagen. In tegenstelling tot mijn vriendin. Die zou dan extra stappen 'moeten' zetten. Ik zou haar bijna gunnen dat ze af en toe wat insuline mag.

‘Zelf zwicht ik wel voor guilty pleasures’