

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

Merci diabetes

Als ik geen diabetes had woog ik waarschijnlijk een kilo of vijf à tien meer dan nu - op z'n minst. Ik ben namelijk dol op deegwaren, misschien zelfs extreem dol. Maar de hoogte van mijn bloedglucosewaarde dient vaak als rem als het om al te veel smikkelen gaat. Zo neem ik tijdens de lunch niet die tweede focaccia, die naar me ligt te lonken, bij het avondeten schep ik niet dat tweede bord smeuijge pasta op, en tijdens het serie-kijken kan ik niet het hele pak chocolate chip koekjes weg, maar houd ik het bij twee. Al die keren houd ik me alleen maar in, omdat ik die paar minuten (of seconden) extra genot toch niet vind opwegen tegen de extra hoge bloedglucosepiek en verlammeende moeheid, die ik dan weer weg moet zien te werken. De piek die ik krijg na één broodje, één bord pasta en twee koekjes vind ik al vervelend genoeg. Er zijn mensen die zelfs die pieken er niet voor over hebben en daarom vrijwel altijd koolhydraatarm eten, maar dat gaat mij persoonlijke te ver. Hoewel ik het enorm frustrerend vind dat ik me niet gedachteloos te buiten kan gaan aan al dat lekkers op het moment zelf, ben ik er een dag later eigenlijk wel blij om dat ik me zo geremd heb gevoeld door mijn diabetes. Want naast genieten van lekker eten en gezond blijven, vind ik een slank lijf toch ook best prettig. Dus merci diabetes, je blijkt toch nog een voordeel te hebben.

‘Als ik geen diabetes had
woog ik waarschijnlijk
vijf à tien kilo meer dan nu’