

Stefanie Rondags (32) werd op haar 14^e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Sinds kort weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY. Stefanie werkt als promovendus / diabetespsycholoog bij VU medisch centrum. Hier doet ze verslag van 24/7 diabetes. Twitter @S_Rondags



Stefanie

Kerst

An tafel wordt druk gekletst. Versieringen glimmen aan de wand en er klinkt vrolijke kerstmuziek. Voor me staat een bord met heerlijk geurende zeevruchtenpasta. Het mandje brood heb ik op z'n zachtst gezegd niet onberoerd gelaten. Ik moet nodig aan de medicatie, ben al veel te laat. Ok. Focus. Hoeveel sneetjes heb ik net gehad? 3? Nee, meer. Zeker 4 of 5. De maat van een pistolet ongeveer. Oké, dat weet ik inmiddels wel, zo'n 25 gram koolhydraten. Maar dan dit bord pasta. Ga ik het helemaal opkrijgen? Ja, moet lukken, het ziet er heerlijk uit. Breedte maal diepte maal sliertcompactheid. Ehm... 50 gram? Het menu zegt dat we straks ook nog een lekker zoet toetje krijgen. Daar alvast rekening mee houden? Of later bijdoseren? Eigenlijk kies ik het liefst voor de kop-in-het-zand tactiek: een lagere dosis dan ik denk dat ik nodig heb en lekker relaxt, maar met stiekem een veel te hoge waarde, van het diner en het gezelschap genieten, zodat ik in elk geval niet constant hoeft te meten of ik te laag zit. Waarom doe ik dat eigenlijk keer op keer? De ervaring leert dat ik bij een etentje al-tijd te hoog zit en dat snelle suikers in een restaurant overal voorhanden zijn. Toch vreemd dat ik daar zo hardnekkig in ben. Slechte diabetesgewoonte, zullen we maar zeggen. Ik ben eigenlijk al zeer goed op weg! Erkennen is de eerste stap, nietwaar?

Ik kies het liefst voor de kop-in-het-zand tactiek