

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

Aan het roer

Hoe kan het dat een zogenaamde diabetesexpert en -psycholoog als jij, zelf zo vaak de mist ingaat?' Een goede vriendin vroeg me dat afgelopen week. Het zette me aan het denken. In mijn hoofd vindt regelmatig een gevecht plaats tussen mijn verstandige ik, die goed voor mijn lichaam wil zorgen, en mijn innerlijk koolhydraatmonster, dat verzot is op koolhydraatrijke producten en lekker wil doen waar het zin in heeft. Zo verslind ik vaker dan ik wenselijk acht een groot bord pasta, een dikke burrito of een vette muffin (of twee). En dat terwijl mijn alvleesklier deze koolhydraatbommen niet goed kan verwerken, hoezeer ik dat ook probeer te ondervangen met mijn tabletjes. Waarom laat ik dat monster zo vaak aan het roer staan? Ik word er tenslotte direct voor afgestraft door dat duffe, slome gevoel bij een hoge waarde, die mist in mijn hoofd, die me verhindert helder na te denken. Het gevoel dat ik het liefst on the spot in slaap val, daarna wakker wordend met een houten kop en een tong die tegen mijn gehemelte vastgeplakt zit. En ik weet ook dondersgoed wat de ernstige gevolgen kunnen zijn van hoge bloedglucosewaarden - ik heb me daar als diabetesonderzoeker jarenlang mee bezig gehouden. En elke keer weer voel ik me erna weer even schuldig en bang voor toekomstige complicaties. Dat zou toch allemaal voldoende moeten zijn? Tja.. ik ben ook maar een mens met menselijke - of monsterlijke - neigingen.

Het gevecht tussen mijn verstandige ik en het innerlijke koolhydraatmonster

