

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

## Overregulatie

Ik las laatst mee op het scherm van mijn internist en zag daar in een opmerkingenvak staan: 'patiënte heeft neiging tot overregulatie'. Het verbaasde me niet echt dat dit daar stond, want ik ben altijd vrij fanatiek in het verkrijgen van een laag HbA1c, maar ik vond het wel onterecht. Mijn HbA1c schommelt rond de 6.0% (ik reken nog altijd niet om, maar even googelen leert mij: 42 mmol/mol). Een mooie waarde waar ik heel tevreden mee ben. Milde hypo's heb ik gelukkig nog maar één keer per twee á drie weken nu ik sinds vier jaar – dankzij mijn MODY diagnose – tabletten slik in plaats van insuline spuit. Dan zou je zeggen: fantastisch, niets aan veranderen! Dat zegt mijn internist dus ook. Maar toch heb ik vrijwel dagelijks waarden tussen de 9 en 15 mmol/l, na het eten van broodjes, koekjes, pasta, stampot of rijst. Die uitschieters heb ik liever niet en altijd koolhydraatarm eten vind ik lastig (ik eet ook al veganistisch...). Dus, ik meet mijn bloedglucosewaarde zo'n drie á vier keer per dag om zo nodig mijn waarde zo snel mogelijk weer onder de 9 te krijgen. Zo gepiept, dus ook mijn 'kwaliteit van leven' lijdt daar niet erg onder. Is dat dan overregulatie? Ik vind dat dit gewoon regulatie is: de realiteit van het hebben van diabetes en zo goed mogelijk daarmee om proberen te gaan om het risico op latere complicaties te verkleinen. Ik blijf dus lekker overreguleren.

Meten is zo gepiept en  
mijn kwaliteit van leven  
lijdt er niet onder