



Bea heeft sinds haar vijftiende diabetes type 1 'Je bent niet zielig als je diabetes Het is een keuze hoe je ermee

In de laatste week van oktober dit jaar wordt landelijk geïmagineerd voor het Diabetes Fonds. Diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, is een van de meest voorkomende chronische ziekten: ruim 1,2 miljoen Nederlanders kampen ermee.

Bea (35) is één van hen. Op haar vijftiende kreeg ze te horen dat ze diabetes type 1 had. Het duurde jaren voordat ze haar ziekte kon accepteren, maar inmiddels is Bea een blijde diabeet.

Tekst: Renée Brouwer - Foto: privébezeit

Achteraf gezien was het al maanden aan de gang. Ik was vijftien jaar en had een onstilbare dorst. Op school klokte ik met gemak drie flesjes frisdrank achterover. Tussendoor moest ik heel veel plassen en zo begon het steeds opnieuw. Het viel mijn ouders op dat ik minder at en heel veel afviel. Voor de zekerheid stuurden ze me naar de huisarts om bloed te laten prikken. Een paar dagen later werden ze midden in de nacht gebeld door de dokter. Hij was net thuisgekomen van een congres en had de uitslag van mijn bloedonderzoek bij zijn faxmachine gevonden. Mijn glucosewaarden waren véél

te hoog. Een gezond iemand heeft waarden van maximaal zes of zeven, bij een diabeet ligt dat getal tussen de vier en acht. Ik had een waarde van maar liefst vijfenveertig! De huisarts zei dat ik direct naar het ziekenhuis moest. Hij had geen idee hoelang mijn waarden al zo hoog waren en dat was erg gevaarlijk. Als er niet werd ingegrepen, konden mijn hart- en bloedvaten, nieren en ogen blijvend beschadigd raken. Ik kon zelfs in coma raken... Bezorgd maakten mijn ouders me wakker. Ze vertelden dat ik meteen naar het ziekenhuis moest. Zelf bleef ik er best nuchter onder. Ik had al zo'n gevoel gehad dat er iets



hebt. omgaat'

niet klopte en was blij dat er eindelijk een oorzaak voor mijn klachten was gevonden.”

Ander leven

“In het ziekenhuis werd ik direct aan een infuus gelegd om mijn glucosewaarden zo snel mogelijk naar beneden te krijgen. Ze dachten al meteen aan diabetes en dat vermoeden

werd na een onderzoek door de kinderarts bevestigd. Ik had diabetes type 1, een auto-immuun ziekte, dat betekent dat mijn lichaam geen insuline aanmaakt om glucose, dus suikers, in mijn bloed om te zetten naar een brandstof voor mijn lichaamscellen. Zonder deze brandstof kan je lichaam niet functioneren.

Mijn moeder maakte meteen een hele lijst met alles wat ik lekker vond. Ze wilde weten wat ik daar nu nog van mocht eten. ‘Alles,’ antwoordde de kinderarts. Ik moest alleen zelf mijn bloedsuiker gaan meten en regelen met insuline.

Een week lang lag ik in het ziekenhuis om stabiel te

worden. Ondertussen werd ik klaargestoomd voor een leven met diabetes. Zo leerde ik hoe ik zelf mijn bloedsuikerwaarde kon meten, op welke koolhydraten ik moest letten en hoe ik insuline moest spuiten. Doordat mijn glucosewaarden heel snel daalden, kreeg ik ook last van mijn ogen. Ik kon niet zo goed meer zien. Blijkbaar had dat allemaal invloed op elkaar. Maar gelukkig kwam dat later vanzelf weer goed.”

Prikschaamte

“Het drong tot me door dat mijn dagelijkse leven nooit meer hetzelfde zou worden. Op school moest ik tijdens elke lunchpauze met een vingerprik mijn glucosewaarden checken. Iedere diabeet met type 1 moet zichzelf voor elke maaltijd insuline toedienen, ik dus ook. Als mijn waarde lager was dan vier, dan had mijn lichaam extra glucose nodig en moest ik bijvoorbeeld ook snelle koolhydraten eten of drinken, zoals een Dextro-tablet of frisdrank. ►

‘De huisarts belde midden in de nacht. Ik moest meteen naar het ziekenhuis. Ik kon in coma raken!’

Als puber wil je niet anders zijn dan de rest. Je wilt er vooral gewoon bijhoren. Ik schaamde me dan ook erg voor mijn diabetes. Ik zag het als iets wat mijn 'normaal zijn' in de weg stond. Ik wilde niet dat iemand zag dat ik mezelf prikte of insuline inspoot, daarom deed ik dat altijd stiekem op het toilet. Het was een erg moeilijke periode voor me. Vooral het vingerprikken vond ik irritant, dat vind ik trouwens nog steeds. Daarom hield ik niet altijd rekening met mijn diabetes. Al snel checkte ik mijn waarden niet meer zo vaak als eigenlijk

zou moeten. Thuis deed ik het wel, maar op school, en later ook tijdens mijn studie, deed ik zomaar wat. Zo checkte ik mijn waarden niet voordat ik ging eten en spoot op de gok maar een hoeveelheid insuline in. Ik was gewoon met heel andere dingen bezig.”

Verdrietige periode

“Vanaf mijn dertigste wist ik het tij te keren. Mijn toenmalige vriend beëindigde onze jarenlange relatie, waardoor ik meer tijd kreeg voor mezelf en mijn eigen leven weer kon gaan bepalen. Helaas kreeg

ik een halfjaar daarna een blindedarmontsteking. Nadat mijn blindedarm operatief verwijderd was, kreeg ik er nog een infectie in mijn buik bovenop. Hierdoor was ik een tijdlang uit de roulatie. In diezelfde periode bleek mijn vader ernstig ziek te zijn en op mijn werk zat ik ook niet helemaal lekker meer op mijn plek. Het was dus een verdrietige periode, maar dit alles haalde wel de doorzetter in mij naar boven. Ik moest mezelf eerst maar eens gezond zien te krijgen. En dat betekende ook dat ik mijn diabetes eindelijk

Over diabetes

Diabetes wordt **ook wel suikerziekte genoemd** omdat bij deze aandoening de bloedsuiker uit evenwicht is. Het is echter niet zo dat mensen met diabetes geen suiker mogen. Het heeft eerder met de insulineproductie te maken. Als je eet, zet je **lichaam koolhydraten om in glucose** (suiker). Het **hormoon insuline** in de alveesklieer zorgt ervoor dat de **lichaamscellen energie halen uit die glucose**. Bij diabetes verloopt dit proces niet goed.

Er zijn twee typen diabetes: **type 1** en **type 2**. Beide typen kun je herkennen aan een te hoge bloedsuikerspiegel of een zoetgeurende urine. Dit komt omdat het lichaam de overtollige glucose probeert kwijt te raken en die via de urine afvoert.

Voor mensen die nog niet weten dat ze diabetes hebben, kan dit een van de eerste tekenen zijn.

Diabetes **type 1 is echter iets heel anders dan type 2**. Diabetes type 1 is een **auto-immuunziekte**, waarbij het afweersysteem door onbekende oorzaak de cellen die insuline aanmaken vernietigt. Vaak **ontstaat** deze vorm **al op jonge leeftijd**. Er is **geen genezing** mogelijk en daarom zul je **de rest van je leven insuline moeten spuiten** of een insulinepomp moeten dragen.

Diabetes **type 2** werd vroeger ook wel **ouderdomssuiker** genoemd, omdat het toen vooral voorkwam bij mensen vanaf middelbare leeftijd. Inmiddels krijgen ook steeds meer jongere mensen diabetes type 2. De oorzaken zijn meestal een ongezonde leefstijl en overgewicht. Bij diabetes type 2 maakt het lichaam niet langer voldoende insuline aan. Bovendien reageert het ook niet goed op insuline. **Van deze vorm van diabetes kun je wél genezen**.

Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal **voedings- en bewegingsadviezen**, aangevuld **met medicijnen**. Soms moet iemand ook insuline spuiten.

Kijk voor meer informatie op: www.diabetesfonds.nl.



'In 2017 maakte ik met mijn moeder een rondreis door Mongolië. Hier sta ik even 'bij te spuiten' in een natuurgebied net buiten de hoofdstad, Ulaanbaatar'



recht in de ogen moest kijken en moest accepteren dat deze ziekte niet meer weg zou gaan. Ik wilde me er niet meer voor schamen. Met hulp van een medisch psycholoog en later een diabetescoach lukte me dat ook. Ik besepte dat ik diabetes hád, maar het niet wás. Niks om je voor te schamen. Het hoefde mijn leven niet te beheersen. En ik hoefde me lichamelijk niet zo slecht te voelen, dat deed ik mezelf aan."

Zwangerschap

"Sindsdien ben ik veel beter voor mezelf gaan zorgen. Ik houd mijn glucosewaarden

elke dag goed bij en schat de hoeveelheid insuline die ik toedien in op basis van het aantal koolhydraten dat ik denk te gaan eten. Ook ben ik flink gaan sporten. Ik merk dat ik nu veel beter in mijn vel zit. Ik heb veel minder last van schommelende waarden en voel me goed.

Inmiddels zie ik mijn diabetes ook niet meer als een last, het hoort er gewoon bij. De technologie is inmiddels ook verbeterd. Zo hoef ik niet meer in mijn vinger te prikken om mijn glucosewaarden te meten, maar scan ik mezelf met een sensor op mijn arm.

Als mijn waarden te hoog zijn, ga ik bij mezelf na waar het aan kan liggen. Heb ik mijn koolhydraten bijvoorbeeld verkeerd ingeschat? Of ben ik misschien ongesteld? Veranderingen in mijn hormoonhuishouding kunnen namelijk ook veel invloed hebben op mijn waarden. Wat ik erg belangrijk vind om te vertellen, is dat diabetes je leven niet hoeft te beheersen. Je bent niet zielig als je diabetes hebt. Het is een keuze hoe je ermee omgaat. Ik sport en werk gewoon. Op 17 mei dit jaar ben ik bovendien moeder geworden van ons dochtertje Amelle. Ondanks mijn diabetes heb ik een heerlijke zwangerschap gehad. Dat kwam ook omdat ik erbovenop zat. Mijn gezondheid staat nu op nummer één en dat zal de rest van mijn leven ook zo blijven. Als je er bewust mee omgaat, weet ik nu, heb je alles zelf in de hand!" ■

Bea blogt op www.waarisbea.nl en is te vinden op Instagram: @waarisbea.

'In mei ben ik moeder geworden van ons dochtertje Amelle. Ondanks mijn diabetes heb ik een heerlijke zwangerschap gehad'