

Ik stond op het punt iets te twitteren over dat ik na 2 weken ook ben begonnen modeldiabeet te worden met eten. Niet zozeer om af te vallen maar om een wat gelijkmatiger bloedsuikerspiegel te krijgen. Ik eet gewoon graag lekker en het liefst ook wat veel. En als het even kan op ieder moment van de dag. Dat levert pieken en dalen op en die voor iemand met suikerziekte niet gezond zijn.

Om die pieken en dalen op te vangen kan je een apparaatje gebruiken dat waarden in de gaten te houden. Heb je teveel suiker in je bloed dan geeft het een signaal en bij te weinig ook. Dan prik je wat insuline bij of eet je juist iets. Dat speeltje kost een paar centen, maar als je 2 maanden lang nauwgezet bijhoudt wat je suikerwaarden zijn kan je bij je verzekering in aanmerking komen voor een vergoeding. Tot zover de dienstmededeling van de internist, nu een maandje terug.

Ik had wat twijfels die ik niet goed onder woorden kon brengen, maar later had ik 'm ineens door: dat ik geen modeldiabeet ben ligt aan mij. Ik heb dat apparaat niet nodig. Sterker nog: ik zou dat ding alleen gebruiken om nóg onregelmatiger te leven en te eten... Voor mijzelf heb ik besloten wel die 2 maanden die controles te doen, en een paar weken eerder te beginnen met sport. Kortom: ik word modeldiabeet...

Omdat mijn been nog wat narommelt van een kwaaltje doe ik dat sporten onder begeleiding, nu dus bijna 3 weken, 's ochtends om 8:00 uur, drie keer per week. Verloopt prima. Paar kleine auwtjes in dat been, even doorzetten. Alleen dat minder eten geeft wat bijwerkingen. Ik heb de hele dag hongerig en leeg gevoel en ik voel me soms wat appelig.. Als het warm is reageert mijn lichaam nog iets heftiger omdat suikers dan sneller verbranden.

Ik stond dus op het punt om te twitteren dat ik zielig ben, ik was op zoek naar een beetje aandacht vermoed ik, toen ik op televisie wat langer beelden zag van hongerige mensen in de hoorn van Afrika. Op de één of andere manier had ik daar al een tijdje behendig omheen gezapt. Nu loop ik me al een tijdje te schamen. Ik heb geen hongerig gevoel meer, het is niet warm, het gaat prima met me. In plaats van te twitteren heb ik geld gestort op giro 555. En nu ga ik me verder schamen...