

Fred Storms is een icoon op diabetesgebied. Als internist behandelde hij vijftig jaar lang mensen met diabetes. Sinds 2011 heeft hij zelf diabetes type 2. 'In augustus van dat jaar werd ik gewekt uit mijn niet-diabetes-droom.' Voor Diabc schrijft hij - inmiddels gepensioneerd - over zijn zoektocht naar een juiste omgang met zijn diabetes.



Fred

Verslaafd

Iedere start van een goede benadering om diabetes onder de knie te krijgen bestaat uit een gezonde manier van leven, met twee belangrijke pijlers: gezonde voeding en voldoende bewegen. Na meer dan een jaar aandringen door mijn verstandige echtgenote, schreven we ons samen in voor een sportschool. Iemand leidt (lijdt?) je dan rond om te laten zien hoe de martelwerktuigen er uitzien en wat je er allemaal mee kunt bereiken. Wat het meest aansprak was een cirkel met 8 van die werktuigen die verschillende spieren in je lijf tot sportieve hoogte kunnen brengen en ook nog je hart en longen trainen. Dit cirkeltje doe je dan twee keer achter elkaar minstens 1 keer per week. Je begint dan met een lage belasting en om de paar weken stelt de begeleider, die er uitziet of hij de hele dag niets anders doet dan trainen op de apparaten, ze zwaarder in. Het is verbazingwekkend om te merken dat na een paar weken er een soort verslaving optreedt: je moet voor je gevoel naar die sportschool en voelt je nog lekker ook na je een uur te hebben afgebeeld. Het andere opvallende is dat je daar veel niet-sportieve mensen zoals jezelf ziet, die allemaal tot het goede idee zijn gekomen dat ze eens meer moeten gaan bewegen. En ik moet toegeven: als je maar volhoudt in het begin, is het na een paar weken zelfs leuk geworden om je op de sportschool moe te maken.

Verbazingwekkend
om te merken dat er een
soort verslaving optreedt