

# 'Nee, ik heb het niet ernstig en ja, ik mag wel suiker'

Journalist Annemarie van Donselaar strijdt tegen vooroordelen

Hoe vaak ik al wel heb moeten vertellen dat ik wél suiker mag. Dat mijn diabetes niet het gevolg is van overgewicht. Dat ik het niet 'ernstig' heb. Diabetes is nog altijd doordrenkt van hardnekkige vooroordelen.

TEKST ANNEMARIE VAN DONSELAAR CARTOON HERMAN JAN COUWENBERG

Meestal weerleg ik ze geduldig en empathisch. Maar soms steekt frustratie de kop op. Want vooroordelen bijken hardnekkig. Heel hardnekkig. Met stip op nr. 1 staat het niet mogen eten van suiker. Zelfs mijn collega's maken regelmatig een opmerking als ik chocola pak. 'Dat mag jij toch niet?' Een andere consequent terugkerende reactie: 'Maar je bent helemaal niet dik. Was je dat vroeger dan wel?' Gevolgd door: 'Heb je het ernstig?' waarbij vaak het feit dat ik

moet spuiten wordt geïnterpreteerd als 'ernstig'.

## Eigen schuld

Dr. Giesje Nefs is als psycholoog en onderzoeker verbonden aan Radboudumc, Tilburg University, en Diabeter. Ze deed onderzoek naar emotionele problemen bij jongeren met diabetes type 1 en volwassenen met type 2. Ze herkent de vele vooroordelen: "Ik hoor ook vaak: 'type 1 is een aandoening van de kindertijd, als volwassene heb

je automatisch type 2.' 'Mensen die prikken en spuiten in het openbaar zijn vies en onbeleefd.' 'Hypo's of hypers zijn het gevolg van onverantwoord (eet)gedrag.' Bij type 2 overheerst vooral dat het alleen komt door ongezonde levensstijl en daarom eigen schuld is."

## Blijf uitleggen

"Gebrek aan kennis is de belangrijkste oorzaak", vervolgt Nefs. "Ook verwarring over verschillende types spelen een rol en onjuiste beeldvorming in de media. Persoonlijk uitleg geven helpt om ideeën bij te stellen. En ja, vooroordelen zijn hardnekkig. Herhaling is het sleutelwoord. Als iedereen af en toe wat uitleg geeft, dan laat je met z'n allen het algemene kennisniveau stijgen. Het kan helpen om een antwoord voor te bereiden op een mogelijk onhandige opmerking van iemand." Mijn standaardreacties: "Nee, type 1 houdt geen verband met leefwijze



of eetpatroon. Ik heb het 'gewoon' gekregen." En: "Je hebt het, of je hebt het niet", in reactie op de vraag of ik het ernstig heb. Bij elke opmerking over dat ik toch geen suiker mag: "Ik mag in principe alles eten en drinken. Het draait om de koolhydraten. De hoeveelheid moet in balans zijn met de hoeveelheid insuline." Als iemand met kennis van zaken mij een verkeerde glucosewaarde verwijt, zeg ik soms: "Het is ook best een uitdaging om de werking van je alvleesklier kunstmatig na te bootsen!"

## Niet zo bedoeld

"Hoe je regeert op een vooroordeel, wordt bepaald door je eigen

verwachting over iemands kennis", aldus Nefs. "Van mensen die verderaf staan, verwacht je waarschijnlijk minder dan iemand uit je vriendenkring of met een medische achtergrond. Veel opmerkingen die kwetsend kunnen overkomen, zijn vaak niet zo bedoeld. Niet iedereen heeft de kennis die voor jou vanzelfsprekend is. Wat weet je zelf over epilepsie of astma? Misschien heb je daar zelf ook weleens een ondoordachte opmerking over gemaakt. Hoe je ook je best doet, vooroordelen zijn niet helemaal uit te bannen. Ook met alle mogelijke uitleg is het slechts ten dele mogelijk om inzicht te geven in hoe het dagelijks leven met diabetes daad-

werkelijk is." Kan ik het mensen kwalijk nemen dat ze denken dat ik geen suiker mag? Toen ik 23 jaar geleden de diagnose diabetes type 1 kreeg, was ook mijn eerste gedachte dat ik nooit meer suiker mocht. En van frisdrank, drink ik altijd alleen maar de lightversie. Misschien houd ik daarmee zelf het vooroordeel ook wel een klein beetje in stand? ◀

Wat doe jij tegen vooroordelen? Deel je tips op [diabetestrefpunt.nl](http://diabetestrefpunt.nl)