

“Tijdens mijn vierde zwangerschap, ben ik voor het eerst getest op zwangerschapsdiabetes. Ik bleek positief.”

ANN DE MIDDELAER
28/7/1971
Maatschappelijk assistent

Tête-à-tête **ANN DE MIDDELAER**

Het project Zoet Zwanger van de Diabetes Liga richt zich tot vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad. Zij hebben namelijk een sterk verhoogd risico om blijvende diabetes te ontwikkelen in de jaren na hun bevalling. Een van hen is Ann De Middelaer. Meer dan drie jaar na haar laatste bevalling kreeg ze diabetes type 2.

tekst SISKA VERSTRAETE
fotografie MICHAËL VAN DEN BERGHE

"Michel en ik wilden altijd al een groot gezin", vertelt Ann De Middelaer. "En dat is ons ook gelukt. We hebben vandaag vijf kinderen: Ian (17), Kylian (16), Gwenny (15), Aidan (10) en Ethan (4). Al is het allemaal iets minder vanzelfsprekend verlopen dan ik gedacht had."



ENDOMETRIOSE

"Op mijn 23ste al wou ik aan kinderen beginnen. Dat lukte niet meteen, maar omdat ik nog zo jong was, raadde de dokter me gewoon aan wat geduld te hebben. Twee jaar later, toen we omwille van het werk van mijn man verhuisden van West-Vlaanderen naar Limburg, ben ik veranderd van gynaecoloog. Na mijn verhaal te hebben gehoord, dacht mijn nieuwe gynaecoloog meteen dat ik last had van endometriose. Dit is een aandoening waarbij de slijmvlieslaag van de baarmoeder buiten de baarmoeder groeit. Tijdens een kijkoperatie bleek dat inderdaad het geval te zijn. De arts beloofde mij dat hij me kon behandelen en dat ik binnen het jaar zwanger zou zijn. Zo is het ook gelopen. Achteraf gezien ben ik heel blij dat ik zo snel kinderen wou. Op mijn dertigste zou de endometriose misschien al te sterk gewoerd zijn om nog zwanger te kunnen worden."

"De ZWANGER-SCHAPSDIABETES was ook verdwenen, waardoor ik minder de NOODZAAK VAN EEN DIEET inzag."

SPOEDKEIZERSNEDE

"In het begin droomde ik van een natuurlijke bevalling, maar toen ik zwanger was van mijn eerste kindje, kreeg ik zwangerschapsvergiftiging. De dokter heeft toen een spoedkeizersnede moeten uitvoeren. Ook mijn tweede kindje is via een keizersnede geboren. Na mijn eerste bevalling ben ik vrij snel opnieuw zwanger geworden. Dat had de dokter me ook aangeraden om de endometriose geen kans te geven opnieuw te gaan woekeren. De bevalling liep echter niet helemaal volgens het boekje en omdat mijn litteken nog relatief vers was, heeft de dokter geen risico genomen. Na die twee keizersnedes kreeg ik van mijn dokter te horen dat ik mijn droom om ooit nog op een natuurlijke manier te kunnen bevallen voorgoed mocht opbergen. Mijn andere drie kinderen zijn dus ook via een operatie op de wereld gekomen."

ZWANGERSCHAPSDIABETES

"Tijdens mijn vierde zwangerschap, ik was toen al boven de dertig, ben ik voor het eerst getest op zwangerschapsdiabetes. Ik bleek positief. Last van symptomen had ik nochtans niet en geen van mijn kinderen woog bij de bevalling meer dan 3,4 kg. Mijn huisarts heeft me wel meteen naar de diëtist gestuurd. Zij leerde me welke producten goed waren voor mij en welke niet. Ik moest minder koolhydraten eten en de geraffineerde suikers volledig schrappen. Ik was nogal een snoeper, hield ook van frisdrank en ik at onregelmatig. Het gebeurde wel eens dat ik het ontbijt oversloeg of dat ik tussen twee vergaderingen in snel-snel iets ongezoonds at. Maar tijdens mijn zwangerschap lukte het me vrij goed om gezonder te gaan leven. Ik was op dat moment supergemotiveerd. Mijn inspanningen loonden ook. Gewoon door anders te eten kon ik mijn bloedsuikerspiegel onder controle houden en hoefde ik geen medicatie te nemen."

ERFELIJK BELAST

"Na de bevalling kreeg ik het een heel stuk moeilijker om me aan mijn dieet te houden. Mijn leven verliep weer een stuk onregelmatiger. Ik werkte fulltime en het was niet evident voor mij om tijd te maken om te eten. De zwangerschapsdiabetes was ook verdwenen, waardoor ik minder de noodzaak van een dieet inzag. Ik wist nochtans wel dat ik een vrij grote kans had om diabetes type 2 te ontwikkelen, want mijn vader en mijn oma hebben allebei last van de aandoening."



***“Wat me MOTIVEERT
om het deze keer echt
grondig aan te pakken,
zijn mijn KINDEREN.”***

GEEN MODELPATIËNT

"Toen ik voor de vijfde keer zwanger werd, waarschuwden de artsen mij dat ik een verhoogde kans had om opnieuw zwangerschapsdiabetes te ontwikkelen. Ik heb me dan heel vroeg laten testen en ik bleek positief. Ook deze keer lukte het me tijdens mijn zwangerschap vrij goed om mijn voedingsschema aan te passen. Ik kon weer mijn waarden onder controle houden door te diëten. Maar na de bevalling viel het me, net als vorige keer, heel zwaar om mijn goede gewoontes vol te houden. Ik ben geen modelpatiënt geweest, vrees ik."

***“Gewoon door ANDERS
te gaan ETEN kon ik mijn
bloedsuikerspiegel onder
controle houden en hoefde
ik GEEN MEDICATIE
te nemen.”***



“Ik heb echt roofbouw gepleegd op mijn lichaam. Eigenlijk heeft mijn LICHAAM een manier gevonden om me te dwingen BETER VOOR MEZELF te ZORGEN.”

ZOET ZWANGER

Na haar laatste bevalling stapte Ann in het project Zoet Zwanger, een project van de Diabetes Liga waarbij vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, opgevolgd worden met de bedoeling deze vrouwen te helpen om de nodige stappen te zetten ter preventie en vroegtijdige opsporing van diabetes. In het geval van Ann was de opvolging in elk geval geen overbodige luxe. "In oktober 2014, meer dan drie jaar na mijn laatste bevalling, waren mijn waarden zo slecht dat ik medicatie moest nemen. Ik had het wel enigszins zien aankomen. Ik heb een huisarts die me van heel dichtbij opvolgt en ze had me al gewaarschuwd dat mijn waarden aan het stijgen waren. Toch kwam de diagnose - diabetes type 2 - hard aan. Ik voelde me ook wat schuldig tegenover mijn kinderen. Ik had het gevoel dat ik ze een vorm van genetische belasting had doorgegeven."

BLACK-OUT

"Ik weet niet of het iets met de diagnose te maken heeft en met de stress die het verdict meebracht. Misschien was het gewoon de spreekwoordelijke druppel. In elk geval kreeg ik in november 2014 een enorme black-out. Ik ben gaan slapen met barstende hoofdpijn. De volgende ochtend wist ik niet meer welke dag we waren, wat er de dag ervoor was gebeurd ... Ik wist nog hoeveel kinderen ik had, maar de namen opsommen was al moeilijker. Ze hebben me dan naar de spoed gebracht en ik ben een tijdje in het ziekenhuis moeten blijven."

ROOFBOUW

"Toen ik terug naar huis mocht kon ik niets meer. Gezond koken was al helemaal niet aan de orde. Zelfs gewoon het huishouden doen was te zwaar voor mij. Ik kreeg de raad om mijn hele leven anders te gaan organiseren. Fulltime werken, vijf kinderen, een man die vaak in het buitenland is, diabetes hebben ... het was me blijkbaar allemaal te veel geworden. Achteraf gezien snap ik ook niet hoe ik het al die tijd heb volgehouden. Ik heb echt roofbouw gepleegd op mijn lichaam. Eigenlijk heeft mijn lijf een manier gezocht me te dwingen beter voor mezelf te zorgen."

ROLMODEL

"Vandaag ben ik nog altijd zoekende. Hoe moet ik in de toekomst mijn leven organiseren? Ook op het vlak van diabetes stel ik me nog veel vragen. Hoe moet ik het allemaal aanpakken? Ik heb wel meteen alle geraffineerde suikers buiten gegooid: koeken, snoep, frisdrank ... Ik heb me ook voorgenomen mezelf wat meer te verzorgen, zeker omdat ik nu diabetes heb. Ik wil meer bewegen bijvoorbeeld. Eens vaker gaan fietsen, naar het Schulensmeer hier vlakbij gaan om een wandeling te maken ... Wat me motiveert om het deze keer echt grondig aan te pakken, zijn mijn kinderen. Mijn vader is nooit een rolmodel geweest op het vlak van gezonde leefgewoontes en dat wil ik toch wel anders aanpakken. Ik wil een goed voorbeeld zijn voor mijn kinderen voor mochten zij ooit de ziekte krijgen."



TIPS *van Ann De Middelaer*

Als je **ZWANGERSCHAPSDIABETES** hebt gehad, laat je dan zeker **GOED OPVOLGEN**. Je schrijft je het beste in voor het project **ZOET ZWANGER**. Elk jaar krijg je dan een brief en mail met het advies langs te gaan bij je huisarts voor een controle van je bloedsuikerwaarden.

Stel jezelf **HAALBARE DOELEN**. **VERANDER** je leefgewoontes **STAP VOOR STAP** en op maat van jouw gezin in plaats van radicaal alles in één keer om te gooien.

OOK ALS JE GEEN TIJD HEBT om vijf keer per week te gaan sporten kun je toch wat **MEER BEWEGING INBOUWEN** in je leven door bijvoorbeeld nooit meer de lift te nemen, je boodschappen te voet te doen ...