

Je zal nadien zeggen dat je al wist dat het diabetes was, nog voor de resultaten van mijn bloedonderzoek van het labo terugkwamen. Je had het bij je twee broers van dichtbij zien ontstaan. De onstilbare dorst, de vermoeidheid, het drastische gewichtsverlies, het meermaals uit bed komen om te plassen. Na school neem je mij apart, we zonderen ons af in de living.

Ik heb slecht nieuws, zeg je en je gaat zitten in de tweezit, ik neem naast je plaats. Je sluit me in je armen – een omhelzing van jou krijgen is zo uitzonderlijk dat als het gebeurt, het vooral ongemakkelijk is.

Ik krijg het gevoel dat het gepast zou zijn om te huilen, maar ik ben niet verdrietig, ik voel me uitverkoren, ik kan niet wachten om het tegen mijn klastitularis te vertellen, en als ik een week in het ziekenhuis moet blijven, dan zullen de jongens op school te weten komen wie ik ben.

In mijn ziekenhuisbed, bij die eerste opname, zie ik mijn lichaam plots op een andere manier, mijn armen, mijn benen, mijn huid, ik kan er recht doorheen

kijken, en achter mijn huid speelt zich af wat de dokter zonet op het blaadje voor me uitstekende: bloedbanen als eenrichtingswegen waarin suikerklontjes rondzwerven op zoek naar sleuteltjes, sleuteltjes die de deurtjes van mijn cellen voor ze openen, zodat ze daar omgezet kunnen worden in energie.

Gezonde mensen hebben altijd exact de juiste hoeveelheid sleuteltjes in hun bloed, vertelt de dokter. Zodra ze suiker eten, worden die in juiste doses door het lichaam zelf aangemaakt, maar bij mij niet, ik maak geen sleuteltjes meer aan. Ik zal ze vanaf nu zelf moeten inspuiten, want stoppen met eten is geen optie, je hebt energie nodig om te bestaan. En daarom lig ik een week in het ziekenhuis, om te bepalen hoeveel sleutels mijn lichaam nodig heeft om bijvoorbeeld een boterham met kaas in energie omgezet te krijgen, zonder dat er een suikerfile ontstaat, of erger nog: dat er een file van sleutels ontstaat. Een file van suiker is schadelijk op lange termijn; een file van sleutels is acuut gevaarlijk, als ik dan geen dextrosesuiker of een fruitsapje op zak heb, kan ik flauwvallen en zelfs bewusteloos raken.

Ik weet niet meer of hij de tekening begon op een wit blad, of dat de bloedbanen en de cellen al voorge-drukt waren en hij zijn tekening begon met waar het bij mij misging.

Ervoor zorgen dat het eten van een bruine boterham met kaas me niet fataal wordt, blijkt nog niet zo eenvoudig, hoeveel insuline ik dagelijks nodig heb hangt ook af van mijn beweeglijkheid, mijn hormoonspiegel, mijn stress, de buitentemperatuur, van al dan niet sluimerende infecties. En nu lig ik nog in een bed dat

omhoog en omlaag kan met een afstandsbediening en is er een verpleegster die mijn eten brengt, pas als ik straks weer thuis ben en mijn gewone leven hervat, met de daarbij horende activiteiten en maaltijden, zal ik leren wat mijn systeem werkelijk nodig heeft.

Mijn lichaam is een nog onbekende planeet waarop ik zelf moet leren landen. Mijn zwaartekracht bepalen, dat gaan we deze week tijdens de opname doen.

De diabeteseducatrice leert me hoe ik moet injecteren, ik leer het verschil tussen traag- en snelwerkende insuline. Eerst injecteert ze mij, daarna moet ik het zelf doen, terwijl zij toekijkt. De diëtiste helpt me mijn eten af te wegen. Eerst scheppen we de drie gekookte aardappels van mijn bord over in het kommetje op de weegschaal, daarna de kipfilet, daarna de worteltjes. De soep wordt overgegoten in een plastic bekertje, en dan weer in het kommetje. Alles moet apart gewogen worden, en aan de hand van tabellen met koolhydraatwaarden kunnen we uitrekenen hoeveel gram suikers ik per portie binnenkrijg, en met die info kunnen we beginnen uit te zoeken hoeveel sleutels mijn lichaam per vijf gram suiker nodig heeft, dat noemen ze mijn koolhydraatratio. Per vijf gram suiker heeft mijn lichaam één eenheid insuline nodig.

Jij bent verontwaardigd (alleen maar tegen mij, niet tegen de dokters), omdat mijn eten altijd koud is voor ik eraan mag beginnen, en omdat ik ondanks mijn veertig kilo gewicht toch alleen maar vetarme kaas op mijn brood krijg.

Oma en opa Spit komen op bezoek, ik krijg een met helium gevulde ballon van Iejaar uit de giftshop

van het ziekenhuis. Iejaar doet me denken aan jou, hij moet zijn best doen om de dingen leuk te vinden, zijn staart hangt aan zijn kont vast met een veiligheidsspeeld en valt er soms af.

Ik mag weer naar school. Alles is hetzelfde, en tegelijk niet. Ik heb nu twee lichamen. Er is het lichaam van de schets van de dokter, een gangencomplex waarvan ik de conciërge ben. Ik moet prikken in mijn vingertoppen, de suikerwaarde in mijn bloeddruuppel meten, onder mijn lessenaar spuitjes geven in het tot een rolletje geknepen buikvet, anders zal ik nooit net zo oud worden als de anderen van mijn klas. Daarnaast is er het lichaam waaraan op het eerste gezicht niets te zien is, waarmee ik de rest wil bijhouden, al studerend, al sportend, al winkelend, al lachend, al pratend, al tekenend, de wereldwinkel op school runnend, de schoolradio presenterend.

Mag ik wel suiker eten? Dat is de vraag die ik het meest te horen krijg, zelfs van leerkrachten en andere volwassenen. Ik kan niet uitleggen wat de ziekte precies inhoudt, daarvoor zouden ze mee naar het ziekenhuis moeten komen, ze zouden zelf eens moeten ervaren hoe een hoge suikerspiegel voelt (papperig speeksel, druk achter de oogbollen, trage gedachten, moeizame bewegingen, veel geeuwen, vermoeid zijn) en hoe een lage suikerspiegel voelt (flinterdunne wiebelbenen, voor de zekerheid zo laag mogelijk bij de grond willen blijven, snel praten, agressief zijn, onafgewerkte gedachten hebben, zwarte, rondzwevende vlekken voor je ogen zien, ernaar verlangen iedereen meppen te verkopen met je trillende zwiebelarmen, hongerig zijn als een monster met zeven magen).

Er bestaan medische termen voor alles wat ik heb: hypo's, hypers, bolussen, eenheden, ik gebruik de woorden uit het ziekenhuis in het bijzijn van vriendinnen alsof het *slang* is van een groepje waarmee het cool is rond te hangen.

Onder alle bewegingen die ik maak, onder mijn slapende armen en benen, stromen de getekende bloedbanen.

Het ziekenfonds vergoedt een beperkt aantal naaldjes en teststrips per dag. Bij elke maaltijd en voor het slapengaan kan ik het suikergehalte van mijn bloed controleren. Extra testen zijn te koop bij de apotheker voor vijftig eurocent per stuk – jij koopt voor mij toch af en toe stiekem een doosje van vijftig stuks, want aan de hand van vier testen per dag weten of je gezond bent, is als aan de hand van vier temperatuurmetingen per dag moeten besluiten of het begin herfst is, of einde lente.

Soms krijg ik niet genoeg bloed uit mijn vinger geknepen voor mijn tijd op is en dan geeft de teststrip enkel een foutmelding.

Soms gebruik ik een van mijn teststrips om het bloed te testen van klasgenoten die zich duizelig voelen, of slapjes, of moe, ik zet de naald van de prikpen op een net diepere stand, zodat ze niet denken dat de prik pijnloos is. Zelfs al hebben we net een hele zak Kruidvat-snoep leeggevreten, zij hebben allemaal perfecte waarden.

Slechts heel af en toe, op bloedhete dagen in de middelbare school, of tijdens het sporten, wanneer ik een vingerprik doe, sproeit er plots een fonteintje, minuscule rode spettertjes die tot twee meter ver reiken, een keer tot aan het bureau van de docente, nog net

geen streep over haar schoolboeken trekkend, alsof een mug in duikvlucht is opengespat. Op bevel, als ik het aan anderen wil tonen, lukt het me nooit om recht in een adertje te prikken.

In mijn schoolboeken van toen: om de zoveel pagina's vingerafdrukken van bloed.

De eerste tien jaar zijn mijn waarden onregelmatig, ze zakken onder de dertig milligram per deciliter bloed, stijgen tot boven de vierhonderd milligram per deciliter in een paar uur tijd, ik schep er wel eens over op tegen vrienden (Kijk! Sommige patiënten vallen bij deze waarden al flauw, maar mijn handen trillen niet eens!), maar deze jaren zullen van mijn leven worden afgetrokken, ik weet het zeker, de endocrinologe is nooit tevreden als ze me ziet, ik spring slordig met mezelf om. Was ik mijn handen wel voor ik mijn bloed test? Ontsmet ik mijn huid wel voor ik injecteer? En waarom weeg ik mijn eten niet? En waarom vul ik in het diabetesdagboek nooit mijn waarden in? Ik vul enkel de week in voor we op consultatie komen, waardoor ze nauwelijks een beeld krijgen.

Jij durft me niet streng toe te spreken, jij springt zelf even slordig met je eigen lichaam om, we krijgen een preek van de dokter, het is jouw lichaam, zegt zij, jouw leven. Ik ga altijd naar huis met voornemens om het beter te doen, maar die voornemens verdampen al wanneer ik thuis het fietsenhok zie, waar de fietsen niet meer in passen omdat de opgestapelde vuilniszakken er liggen, bij gebrek aan ritjes naar het containerpark. Als ik alles zou moeten wegen wanneer het op tafel komt, kan ik pas beginnen te eten als iedereen al klaar is.

We gaan het nog meemaken, zegt papa, dat suikerziekte gewoon te genezen valt. Hij print krantenartikelen over doorbraken in wetenschappelijk onderzoek naar diabetes altijd af, en legt ze voor me klaar op de keukentafel.



Inmiddels ben ik bijna twee keer langer ziek dan gezond. Soms denk ik terug aan de dertienjarige met het stroperige bloed en de knellende oogkassen, die in de woonkamer van jou een zeldzame knuffel kreeg. Het is moeilijk me het lichaam voor te stellen van daarvoor, waarin alles zo vanzelfsprekend vanzelf ging.

Van de vierentwintig jaar met diabetes heb ik al tien jaar een insulinepompje. Pomp, het klinkt als iets wat al het werk doet, maar het verricht geen wonderen, het is zo handig als een dompelpomp wanneer je je kelder leegpompt na een overstroming: het haalt het makkelijkste water weg; het installeert zichzelf niet, het wandelt niet zelf naar de kelder, het redt je dozen met fotoalbums niet, het voorkomt geen schimmel, het kan verstopt raken.

De pomp, die met een infuusje vasthangt aan de katheter in mijn buik die ik elke drie dagen vervang, berg ik op in de linkerschelp van mijn beha, de borst heeft inmiddels een vervorming, de huid is daar blijvend verkleurd, gladder, anders van textuur, door de constante wrijving van het rubber en het zweterige plastic. Het zwarte kastje van 5,5 bij 9,6 centimeter heeft een scherpje en enkele drukknoppen, weegt honderdveertig gram en is robuuster dan een Nokia 3310, er past een standaardbatterij in, en een buisje