

Na 45 jaar keerde Bastiaan Kreek (83) op eigen initiatief zijn diabetes type 2 om. Hij is 25 kilo lichter, heeft geen medicijnen meer nodig en voelt zich weer gelukkig in zijn lijf.

'Als ik mijn bed uitkom, voel ik me prettig'

Bastiaan Kreek (83)

"Ik was nog geen 40 toen ik hoorde dat ik beginnende diabetes type 2 had. Ik werkte in de zeevaart. Op een schip dieet houden, viel niet mee. Ik maakte in mijn carrière wel tachtig koks mee. Sinds mijn 53e woon ik permanent in Nederland. Met een regelmatig leven zou ik de diabetes beter kunnen reguleren, was het idee. Maar mijn leven bestond uit ongezonde gewoonten: om vijf uur een borreltje, veel en vet eten, een biertje voor de tv of in de kroeg. Na het eten had ik trek in zoetigheid en at ik chocola. In de auto knaagde ik zo een zak Engelse drop weg. Vorig jaar was ik 116 kilo. Ik zat niet lekker in mijn vel en mopperde veel op mezelf. Toen ik las over de mogelijkheid om diabetes om te keren, wist ik: dat wil ik ook.

De zorgverzekeraar bleek alleen mensen te helpen die jonger zijn dan 70; ik moest het als 82-jarige zelf uitzoeken. Via internet vond ik een gezondheidsstudio in Etten-Leur die me leerde me wat ik wel en niet moet eten. Ik eet nu twee keer per dag een maaltijd met hoofdzakelijk groenten. Verder eet ik meer noten, bonen, olijfolie en nauwelijks nog granen, zuivel en varkensvlees. Ik pak vaker de benenwagen en fiets elke dag een half uur tot een uur op de home-trainer. Ik kocht een leuke bakfiets waar ik bij mooi weer een tochtje met de kleinkinderen in maak. Het resultaat? Ik ben 25 kilo lichter, van de insuline en de metformine af en draag broeken en hemden die

ik in de twintig jaar daarvoor niet meer paste. Het leukste cadeau dat ik kreeg, is een tang waarmee je gaatjes in je broekriem kunt maken. Mijn HbA1c is keurig tussen de 40 en 48 mmol/mol. De ernstige slaap-apneu waar ik sinds vijftien jaar mee kampte, is verdwenen. Een mooie bijvangst! Mijn slaapmasker en de medicijnen leverde ik in en de longarts heeft me ontslagen. In bed lig ik als het ware in coma tot acht uur 's ochtend. De verzekeraar heeft uiteindelijk de kosten van een paar consulten, in totaal 300 euro, uit de aanvullende verzekering vergoed. De eerste twee weken was het moeilijk om niet te snaaien. Ik had ontzaglijk veel trek in zoet na het avondeten, maar na een maand was die drang weg. Nu is het een kwestie van gewoon doen. Het helpt als je zelf de noodzaak ziet en ervaart. Misschien ben ik daar makkelijker in dan anderen. Ik stopte 45 jaar geleden van de ene op de andere dag met roken, omdat mijn vrouw zei dat ik stonk. Mijn lichaam is veranderd. Als ik mijn bed uitkom, voel ik me prettig. Soms heb ik nog trek. Dan loop ik naar de ijskast, kijk erin en doe de deur weer dicht. Een enkele keer koop ik een rookworst van de HEMA, dat is de enige verleiding waar ik soms nog aan toegeef. Eigenlijk ben ik best trots op mezelf." >



23

Wie: Bastiaan Kreek (83). Woont in Oosterhout. Getrouwd, drie dochters, vier kleinkinderen
Werk: werkte als kapitein in de Grote Vaart (en als havenloods in Guatamala)
Diabetes: diabetes type 2 sinds 1973
Leefstijl: 'Mijn motto? Niet zeuren, recht zo die gaat.' Gooide zijn eetpatroon radicaal om en keerde zijn diabetes type 2 om. Eet nu vooral verse, onbewerkte voeding, eet nauwelijks nog suiker en drinkt nauwelijks alcohol