



Wat eet je (niet)?

Op het gebied van voeding valt er veel te kiezen en ieder doet dat op zijn eigen manier. Sharda Somer, Berend Ytsma en Ina de Vries vertellen over wat ze wel of juist niet eten.

TEKST DANA PLOEGER FOTOGRAFIE DIRK JANSEN

14

Naam Sharda Somer (53)
Privé heeft een praktijk Ayurvedische therapie, is mbo-docent in Den Haag
Diabetes is risicodragers van diabetes type 2 en regiomanager van DVN Haaglanden

Sharda Somer heeft zelf geen diabetes, maar veel familieleden wel. Als aanhanger van de Ayurvedische voedingsstijl probeert ze haar familie over te halen gezonder te leven.

'Hindoestanen noemen diabetes 'een beetje suiker''

Sharda Somer (53)

“In de Hindoestaanse gemeenschap hoort diabetes type 2 er gewoon bij. Niemand doet daar moeilijk over. Sterker nog, het wordt genegeerd en gebagatelliseerd. Bij ons heet diabetes 'een beetje suikerziekte'. Vreselijk vind ik dat. Al van jongs af aan heb ik mensen om me heen die diabetes type 2 hebben. Enkele ooms zijn aan de aandoening overleden en mijn moeder heeft 35 jaar getoed met diabetes type 2. Zij zag er de ernst niet van in en spoot insuline wanneer ze zin had. Ook mijn broers hebben diabetes en houden er weinig rekening mee. Ze vergeten zelfs hun tabletten of insulinespuiten mee te nemen als ze naar een feestje gaan.

Hindoestaanse feesten staan bekend om hun grote lopende buffetten vol lekkers. Meestal hebben mijn broers thuis al warm gegeten en scheppen daarna nog borden vol zoetheid, vlees en vette dingen op. Als ze na al dat eten niet lekker worden, zijn ze helemaal verbaasd. 'Ach', roepen ze dan, 'ik neem straks mijn metformine wel'. Onbegrijpelijk dat ze niet snappen hoe groot de complicaties kunnen zijn en hoe gevaarlijk hun leefstijl. Het dringt niet tot hen door dat ze er dood aan kunnen gaan als ze hun medicatie niet gebruiken. Als ik er iets van zeg, ben ik de zeurende zus. In mijn familie ben ik de gezondheidsfreak. Bij mij is het nooit

gezellig, want ik eet veel te gezond en ook nog eens vegetarisch. [Ze maken grappen over mijn eten en moestuuntje. Ze vergeten dat ik ook erfelijk belast ben en er alles aan doe om diabetes te voorkomen.](#) Ik beweeg dagelijks door aerobics, yoga of wandelen en ik leef volgens de Ayurvedische leefstijl. Die gaat ervan uit dat ieder mens zo zijn eigen kenmerken en constitutie heeft met een bijpassend voedingspatroon. Zo drink ik 's ochtends eerst een glas warm water met gember en eet wat opgewarmd fruit: goed voor mijn vetverbranding en vertering. 's Middags lunch ik met een gezond warm gerecht vol verse groente. Ik gebruik alleen natuurlijke voeding en geen bewerkte producten, pakjes of zakjes, en altijd verse kruiden en specerijen. Ik ben er trots op dat ik door mijn gezonde leefstijl geen diabetes heb. Ik hoop dat ik voor andere Hindoestanen een rolmodel kan zijn.”

Diabetes komt vaker voor bij mensen van Turkse, Marokkaanse of Surinaamse afkomst dan bij autochtone Nederlanders. Het vaakst komt diabetes voor bij mensen van Hindoestaans-Surinaamse afkomst. Van de mensen boven de 60 jaar heeft zelfs 37% diabetes. Meer informatie vindt u op Volksgezondheidszorg.info.