

Fructose intolerantie

Ik ben nu 44 jaar en heb dit jaar ontdekt dat ik al 44 jaar fructose intolerantie heb en dat dit een zeldzame erfelijke stofwisselingsziekte is, iets waar ik me niet van bewust was. Het is fijn dat iets waar ik al vanaf mijn geboorte last van heb, nu een naam heeft.

Als baby was ik een slechte drinker en er werd in het ziekenhuis geadviseerd om me suikerwater te geven, vanuit de gedachte dat dit mij zou helpen drinken.

Mijn moeder dacht altijd dat dit de reden was dat ik later niet tegen suiker/zoetigheid kon, maar het blijkt een andere reden te zijn. Blijkbaar hadden zowel mijn vader als mijn moeder een afwijkend stukje in hun DNA wat bij mij samenkomt in deze intolerantie. Ik weet van weinig mensen die dit hebben, behalve een neef van mijn moederskant die dit ook heeft en dan in een mildere variant.

Het verhaal gaat dat ik van mijn eerste potje Olvarit van rode kool met appelmoes ooit 1 hap genomen heb en dat ik daarna mijn mond er niet meer voor open deed. Ik beet mijn kaakjes op elkaar en het lukte niet om me de rest van het potje te laten eten. Al doende leerde m'n moeder wat ik wel en niet kon eten. En blijkbaar proefde ik als klein kind al heel snel wat ik wel en niet kon eten. En dat is niet veranderd. Als er maar iets van suiker ergens in zit, dan proef ik dat en krijg ik er last van.

Dat betekent dan vooral dat ik heel snel misselijk word van eten, dat ik moet overgeven of dat het op m'n darmen werkt en ik aan de diarree raak. Als dit zo is, dan is mijn lichaam zo hard aan het werk om het eten 'eruit te werken' dat het na afloop voelt alsof ik een marathon gelopen heb; alle energie is uit me weggestroomd.

Het was vooral voor mij als kind vervelend. Alle traktaties op school die ik niet kon eten, het soms toch probeerde en dat het er dan heel snel weer uit kwam. Het onbegrip ook dat het 'mijn eigen keuze was' om geen suiker te eten. Inmiddels is het zo dat ik verrast ben als mensen speciaal voor mij iets gemaakt of gekocht hebben en er rekening mee houden. En ik zorg dat ik altijd eigen crackers of iets dergelijks mee heb als ik onderweg ben.

Met het niet kunnen eten van suiker is op zich prima te leven. Het helpt om gezonde keuzes te maken met eten, om geen pakjes en zakjes te gebruiken bij het koken en niet te snoepen. Soms is het ook lastig, vooral als ik bij andere mensen ga eten of als ik uit eten ga. Het komt nog steeds regelmatig voor dat ik, als m'n bord voor m'n neus staat, erachter kom dat bijvoorbeeld de saus of de dressing te zoetig is of dat er zoete groenten gebruikt zijn of er iets van fruit is toegevoegd. Soms probeer ik dan toch wat te eten, maar daar krijg ik altijd last van en inmiddels geef ik het concreter aan wat ik echt niet kan eten. Zeker nu het een naam heeft, kan ik het ook makkelijker labelen, al is het nog steeds wel goed om er toelichting bij te geven, omdat het onbekend is.

Er zijn in het verleden allergie- en intolerantietesten gedaan, maar daar kwam niets uit. De conclusie was dat ik overgevoelig was voor suiker en dat ik het mogelijk zelf wat op zou kunnen rekken als ik het probeerde. Afgelopen jaar heb ik dus een DNA test gedaan via speeksel en daar kwam dit resultaat uit.

Waar ik vooral blij mee ben, is dat waar ik last van heb, een naam heeft en dat ik me niet aanstel en wat overgevoelig reageer op suiker, maar dat het daadwerkelijk een bestaand iets is en dat ik niet de enige ben die er last van heeft.