

16

**Naam:** Shelby Kinnaird (56)  
**Privé:** woont met haar man in Richmond, Virginia. Heeft twee volwassen stiefkinderen. Runt de website diabeticrookie.com waarop ze recepten deelt. Dit voorjaar verscheen haar boek the Pocket Carbohydrate Counter Guide for diabetes  
**Diabetes:** type 2 sinds 1999. Ze gebruikt Metformin en GLP 1-liraglutide (Victoza)



Ze groeide op in een gezin met een voorliefde voor calorierijk eten. Nu speelt koken een grote rol in haar leven. 'Ik maak andere keuzes dan vroeger.'

## 'Balans blijft een zoektocht'

Shelby Kinnaird (56)

“De keukentafel van ons familiehuis in het zuiden van het land stond vaak vol schalen met Amerikaanse klassiekers als biscuits & gravy, corn bread en strawberry shortcake. Mijn oma bakte zelf broodjes, meestal gemaakt door twee bolletjes deeg in een muffinvorm op elkaar te drukken. Voor mij deed ze er nog een deegbolletje bovenop. Ik was de eerste uit de familie bij wie diabetes type 2 werd geconstateerd. Ik was 37. Een paar jaar later kreeg mijn broer dezelfde diagnose, gek genoeg ook op zijn 37ste. Twee ooms hebben diabetes en mijn ouders inmiddels ook.

Toen de diagnose kwam, reisde ik voor mijn hectische baan veel en onderweg ben je helaas vaak aangewezen op ongezonde opties. Nu werk ik vanuit huis en heb mijn diabetes met behulp van medicijnen en meer lichaamsbeweging goed onder controle gekregen. Ik ben ruim 20 kilo afgevallen. Naast diabetes heb ik ook een niet-alcoholgerelateerde vervette lever. Dat maakt het lastig om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen, want bij diabetes adviseren ze je om weinig koolhydraten te eten en vanwege die lever moet ik oppassen met proteïnes en cholesterol. Het vinden van de goede balans blijft een zoektocht.

Diabetes is een dure aangelegenheid in Amerika. Ze gaan er vanuit dat je baas de zorgverzekering regelt, maar ik werk als zelfstandige. Vorig jaar had ik een fijne, goedkope regeling met een laag eigen risico, waarbij mijn medicijnen grotendeels werden vergoed. Helaas zijn ze gestopt. Nu betaal ik \$633 (circa €545) per maand met een eigen risico van \$6.000 (€5.174). Ik ben erg tevreden over Victoza, al kost het me per drie maanden \$2.400 (€2.069). Onlangs kreeg ik een brief van mijn verzekeraar dat het niet meer wordt vergoed. Dula-glutide (Trulicity) wordt wel vergoed, hopelijk werkt dat middel net zo goed. Daar ga ik dan \$2.100 (€1.810) per 3 maanden voor betalen, totdat ik het maximum van mijn eigen risico heb bereikt. Mijn man is gepensioneerd en valt daardoor onder Medicare (een soort Amerikaans ziekfonds, red.), dat scheelt. In dit land zijn er helaas politici die vinden dat je diabetes aan jezelf te danken hebt en daardoor blijven de kosten voor ons hoog. Ik kan daar zo boos om worden. Met mijn website Diabetic Foodie probeer ik andere diabeten een handje te helpen. ◀

Shelby deelt een van haar favoriete gerechten met ons. Kijk op pagina 31 voor het recept.