

ADRIANA MAES BLIJ MET ZELFONDERZOEKPROGRAMMA MMV

# 'Ik ben écht op een ander spoor gezet'

Bijna twee jaar geleden meldt Adriana Maes (73) zich aan voor deelname aan Gezondlevenmetkanker.nl, het zelfonderzoekprogramma van MMV. Het bracht haar inzichten die leidden tot andere keuzes. 'Kennis bevordert inzicht. Je ontdekt hoe leuk iets kan zijn.'

TEKST CHRISTINE STEENKS BEELD NADIA TEN WOLDE

Interessant', dacht Adriana Maes toen zij halverwege 2021 hoorde over het zelfonderzoekprogramma. Even twijfelt ze of ze wel tot de doelgroep behoort - "Ik heb geen kanker" - maar het blijkt voor mensen met en zonder diagnose. Het platform is een online omgeving waarin je als individu verschillende data over je eigen gezondheid kunt bijhouden. Voor Adriana kwam het zelfonderzoek op een goed moment. Zij wilde onderzoeken of leefstijlveranderingen haar kwetsbare darmgezondheid zouden verbeteren. "Onder andere door de vragenlijst, het schrijven van mijn ervaringsverhaal en verdieping in de zes leefstijlpijlers werd ik mij ervan bewust wat er anders moest in mijn leven. Ik ben écht op een ander spoor gezet."

Bij het eerste bevolkingsonderzoek naar darmkanker, in 2014, werd bij Adriana een adenoom ontdekt en een groot

aantal poliepen. "De MDL-arts vertelde dat het adenoom de darm dreigde af te sluiten en onrustige cellen bevatte", vertelt ze. "Ook een aantal poliepen was potentieel kwaadaardig. Ik moest onder controle blijven." Tot en met 2019 onderging ze vier medische ingrepen, waarbij een aantal poliepen die zich tot kanker hadden kunnen ontwikkelen, werden verwijderd.

## Eyeopener

Om te weten of het ontstaan van poliepen te voorkomen is, begon ze in 2020 met het Moermandieet. Dat had een verrassend positief effect. "De poliepen bleken bij de eerstvolgende controle in 2020 voor het eerst afwezig!" Maar het Moermandieet had voor Adriana helaas ook bijwerkingen. "Vooral buikpijn", vertelt zij. "Verder had ik moeite met de dierlijke producten. Ik eet al jaren veganistisch, maar bij het Moermandieet hoort dagelijks een rauw ei. Door het zelfonderzoek op

gezondlevenmetkanker.nl ontdekte ik hoe verdeeld ik mij hierover voelde. Dat was een eyeopener."

Via MMV komt Adriana in contact met een arts voor integrale geneeskunde. Zij stelt de diagnose familiale coeliakie en lactose-intolerantie. "Dat verklaarde de buikpijn vanaf het moment dat ik, volgens Moermanvoorschriften, dagelijks zure producten gebruikte zoals yoghurt, biogarde en karnemelk. Ik moet andere keuzes maken, constateerde ik."

## Leefstijlpijlers

Nog steeds houdt ze zich aan veel uitgangspunten van MMV – volop verse groenten en fruit, zo mogelijk biologisch – maar de basis komt vanuit nu de ayurveda. "Een ayurvedisch dieet houdt rekening met je constitutie en past mij beter. Met hulp van een ayurvedisch arts is de buikpijn nu weg."





Het bijhouden van eigen data op het platform was, zeker in het begin, 'best intensief'. "Maar ik genoot ervan om me in de verschillende onderdelen te verdiepen. Vooral omdat ik al snel merkte hoeveel inzicht dat gaf. Bij de leefstijlpijlers merkte ik meteen: dit vind ik leuk, dit moeilijk. Dru-Yoga, bijvoorbeeld, vind ik zó leuk dat ik er een opleiding in ging volgen en er mijn leefstijl van wil maken. Vooral 'ademhaling' boeit mij. Ik had nooit verwacht dat ik hier belangstelling voor zou hebben, maar kennis bevordert inzicht. Je ontdekt hoe leuk iets kan zijn." De pijler 'slapen' opende Adriana's ogen voor de kwaliteit van haar nachtrust. "Ik dacht dat ik een goede slaper was", vertelt ze. "Maar ik dutte overdag wel makkelijk in. Mijn ayurvedisch therapeut kwam erachter dat ik veel te licht sliep. Logisch, vond ik. Ik zorg voor mijn man



die prostaatkanker heeft en sliep zoals jonge moeders slapen: wakker bij de eerste kik. Maar zo simpel was het niet; het zat dieper. Door massages liet hij mij zelf ontdekken wat de oorzaak was. Er kwam een oud trauma boven waar ik slecht van sliep. De therapeut schreef een behandelplan met voedingsadviezen, yoga-oefeningen, meditatie en voedingssupplementen zoals bhrami. Sindsdien slaap ik veel dieper en blijf overdag goed wakker."

### Waardevol

Het platform biedt naast een vragenlijst, verhalen en leefstijlkeuzes ook plaats aan themaverkenningen, leefstijlexperimenten en een zorgnetwerkanalyse. "Ik doe aan alle onderdelen mee", vertelt Adriana. "Er zijn online videosessies waar je met een beperkte groep over een bepaald thema praat. Voor mijn man is 'hoe blijf ik op gewicht' bijvoorbeeld interessant. Hij heeft te weinig energie om mee te doen aan het zelfonderzoek, maar ik deel af en toe iets over hem in mijn verhaal en hij pikt mee waar hij baat bij heeft."

Voor Adriana blijkt ook de zorgnetwerkanalyse bijzonder waardevol. Ze ontdekt hierdoor hoe de intensieve zorg voor haar man haar begint uit te putten en noteert wat er nodig is om vol te houden. "Samen met mijn man maakte ik een lijstje. De stoep voor ons huis moest lager, we hadden een hoog-laagbed nodig en er moest thuiszorg komen. Verder was ik toe aan meer huishoudelijke hulp. Zaken die we al eerder hadden

willen aanpakken, maar steeds voor ons uit schoven. De zorgnetwerkanalyse stimuleerde ons er nu echt werk van te maken."

### Voordelen

"Ik hoop dat MMV dit platform voortzet", zegt Adriana. "Ik ben heel blij dat ik eraan mag deelnemen en hoop dat de inzichten die het oplevert de wetenschap helpt en de politiek beïnvloedt. Dat de gunstige effecten van een gezonde leefstijl zullen leiden tot politieke keuzes. Bijvoorbeeld het afschaffen van btw op groente en fruit. Investeren in het platform kost je als deelnemer, vooral in het begin, wel wat tijd. Maar dat staat niet in verhouding tot de voordelen die het oplevert. Ik vond het vooral belastend toen ik voelde dat er iets veranderen moest, maar niet wist wat. Het zelfonderzoek hielp het mij ontdekken. De aanpassingen in leefstijl vind ik niet moeilijk, omdat ik mij er zo goed bij voel."

## Zelfonderzoek Doe ook mee!

Het onderzoeksplatform Gezondlevenmetkanker.nl is gratis toegankelijk voor iedereen. Meld je aan via [www.mmv.nl/zelfonderzoek](http://www.mmv.nl/zelfonderzoek)

