

'VOEDING IS FUNDAMENTEEL
VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID,
MAAR HOOP OOK'

'Ik weet wat
mijn lichaam
nodig heeft'

Na de diagnose dikke darmkanker stadium vier, vertelt de chirurg liever niet hoe lang Marianne (52) nog heeft. 'Hij wilde niet dat ik ernaar zou gaan leven.' Maar dat was ze ook niet van plan. Marianne gaat voor gezondheid en dat lijkt te werken. Er is al anderhalf jaar 'no evidence of disease'. 'Je moet sterk in je schoenen staan om je eigen plan te trekken.'

TEKST LINDA DE WAART BEELD MARIËT MOSTERT

Via een kronkelig weggetje langs idyllische boerderijen en oude wilgenbomen bereik je de woonwijk waar Marianne al bijna dertig jaar met haar man Leon woont. Met als enige in de straat een knalrood geverfd tuinhokje is hun huis niet te missen. "Kom maar naar de zijkant", gebaart Marianne via het raam. Rechts om de hoek zwiert een deur open. "Hallo!" Marianne steekt vrolijk haar hand uit. "Wij komen altijd via de bijkeuken binnen", legt ze uit. "De originele voordeur zit op slot en gebruiken we eigenlijk niet meer." Destijds heeft haar vader de aanbouw gezet, vertelt ze. Deze bijna-tachtiger heeft nog steeds gouden handen. Hij is in de tuin aan het werk om alles winterklaar te maken. "Papa, lust je koffie?", vraagt ze. "Graag. Eén bakkie en dan ben ik weg."

"We hebben een hechte band", vertelt ze. "Ik was vroeger enig kind. Aan liefde ben ik nooit tekortgekomen." Het liefst zou ze in de nabije toekomst haar huidige woning verkopen en een stukje grond aanschaffen waar twee huisjes op gebouwd kunnen worden. "Dan kunnen we naast elkaar wonen en elkaar goed in de smiezen houden", lacht ze.

Katten

De katten in de woonkamer gunnen hun bezoek nauwelijks een blik waardig. Behalve de jongste die de vreemde tas en jas aan een grondige inspectie onderwerpt. "Nou, Bebe, ga nu maar ergens anders spelen", zegt Marianne verontschuldigend terwijl ze hem wegstuurt. Katten zijn geweldig, vindt ze. Helaas overleed er een (Umka) in 2018. Hij had haar erg gesteund tijdens de chemotherapie. "Ik miste hem zo dat ik besloot er eenzelfde soort kitten bij te nemen. Daarna kwam er nog een.



Sindsdien hebben we er vier! Siep, Ernie, Joppe en Bebe... Liefde voor dieren helpt je je zorgen te vergeten." Op dit moment is Mariannes dikke darmkanker in remissie. Iedere drie maanden krijgt ze een CT-scan om te onderzoeken of dit nog steeds het geval is. "Omdat ik in stadium vier zat, werd ik palliatief behandeld. Daarna kreeg ik een onderhoudskuur aangeboden, maar de neuropathie in mijn voeten was zo pijnlijk dat er geen kwaliteit van leven meer was. Na twee keer ben ik gestopt." Via haar website (zie kader) deelt Marianne haar ervaringen. Vooral vrouwen van rond de vijftig zijn geneigd klachten te negeren, vertelt ze. "Dat deed ik zelf ook. Een half jaar voor de ontdekking had ik na inspanning pijn in mijn rechterzij, een enorm ijzer- en vitamine D-tekort en vermoeidheidsklachten. Ik schreef het toe aan de overgang. Levensgevaarlijk; daardoor werd de kanker dus veel te laat ontdekt." Ze hoopt andere vrouwen bewust te maken op tijd



BIOGRAFIE

Wie: Marianne Bissegger (52).

Privé: Woont met haar man Leon en vier katten in Rotterdam. Ze hebben twee volwassen kinderen.

Werk: Marianne is volledig afgekeurd. Voorheen was ze secretaresse en managementassistent.

Diagnose en behandeling: april 2017: tumor gevonden in dikke darm tijdens vakantie in Engeland. De chirurg verwijdert de tumor, een stuk dikke darm en 24 lymfeklieren. In Nederland blijkt Marianne uitzaaiingen te hebben; ze zit in stadium vier en heeft een BRAF-mutatie die bij darmkanker een verslechterde prognose geeft. Vanaf juni 2017 ondergaat ze zes palliatieve chemokuren via infuus en tabletten. De daarop geboden onderhoudstherapie staakt ze na twee keer wegens ernstige neuropathie in de voetzolen. Marianne eet al veganistisch, maar naar eigen zeggen niet altijd gezond. Ze stapt over op *wholefood* en zo veel mogelijk biologisch. Ze laat zich inspireren door informatie uit Uitzicht, bezoekt een orthomoleculair arts, neemt af en toe massages, loopt hard, fitness, neemt supplementen en doet aan yin yoga en mindfulness



www.overlevenmetdarmkanker.nl

naar de huisarts te gaan en zich niet te snel weg te laten sturen met 'het is de menopauze'. 'Vertrouw je het niet? Blijf dan zoeken.'

Toverdrank

De tumor werd ontdekt in Cornwall, een district in haar favoriete vakantieland Engeland, waar ze op een avond extreem ziek werd, vertelt Marianne. 'Buikpijn, overgeven, diarree. Ik dacht dat ik voedselvergiftiging had. Toen ik niet meer kon zitten of staan, belde mijn man de ambulance. In het ziekenhuis kreeg ik iets tegen de misselijkheid en pijn. Het ging over, maar een paar dagen later zat ik weer op de spoedeisende hulp met vreselijke buikpijn rechts. Dit keer dacht de arts aan acute blindedarmonsteking. Ik moest direct via een kijkoperatie geopereerd worden. Voor het geval er iets anders aan het licht zou komen en een grotere operatie nodig zou zijn, moest ik een toestemmingsformulier tekenen. Lang verhaal kort: ik werd wakker met een grote verticale jaap over mijn buik. De chirurg had een tumor, vijftig centimeter dikke darm en 24 lymfeklieren weggenomen. Mijn man en ik waren flink geschrokken, maar gelukkig was hiermee de kous af, dacht ik. Meteen toen de tumor eruit was, kwam mijn vitaliteit terug. Ik voelde me net Asterix die zijn geheime toverdrank had gedronken.' Marianne juichte te vroeg. Na terugkomst in Nederland bleken 23 lymfeklieren besmet

en was er een uitzaaiing bij haar linker-sleutelbeen. 'Ik zag de moed in de schoenen van de chirurg zakken. 'Ik moet je overhevelen aan de oncoloog', zei hij. 'Denk goed na of je de chemo neemt. Het is een ontzettende belasting. Misschien kun je beter gaan genieten van de tijd die je nog rest.' Ik begreep hem niet; ik voelde me supersterk en fit! Een ding wist ik zeker. Die chemo zou ik juist wél nemen. Ik wilde geen enkele kans om te overleven voorbij laten gaan.'

'Liefde voor dieren helpt je je zorgen te vergeten'

Visolie

Op de lagere school at Marianne al vegetarisch: ze kon niet verkroppen dat er voor haar dieren gedood werden of moesten lijden. Toen de kinderen kwamen aten ze af en toe weer vlees. Tot zeven jaar geleden de jongste het huis uit ging. 'Mijn man en ik werden weer vegetariërs. Later stapten we over op veganistisch. De zuivel en ei-industrie laat dieren minstens zo veel lijden. Echt gezond at ik overigens niet. Veel snoep, sommige dranken en chips zijn ook vegan.' De Moermantheorie was niet nieuw voor Marianne. Cornelis Moerman woonde vlakbij, herinnert ze zich. 'Ik vond zijn ideeën over de kracht van voeding en de relatie met gezondheid interessant en las veel van zijn boeken. Toen ik de diagnose kreeg, besloot ik voor een combinatie van reguliere geneeskunde met een gezonde levensstijl en extra complementaire geneeswijzen te gaan. Ik at alleen nog pure, onbewerkte, zo veel mogelijk biologische en volwaardige voeding. Daarnaast bewoog ik veel omdat sport een waardevolle bijdrage aan je conditie en overlevingskansen levert. Vooral hardlopen vind ik fijn. Het brengt me in het hier en nu, in contact met de natuur en het helpt mijn hoofd leeg te maken. >>

» De dag na een chemokuur rende ik alweer vijf kilometer. Ik bruiste van de energie." De orthomoleculair arts die Marianne bezocht, schreef een dieet en supplementen voor, waaronder visolie. "Ik ben vegan," zei ze. Maar hij beval het toch ten sterkste aan. "Daarna kun je je weer inzetten voor de dieren, zei hij. Uiteindelijk ben ik overstag gegaan. Visolie heeft een positief effect bij mijn soort chemotherapie." De reguliere therapie viel mee, vond Marianne. "Ik had weinig last van bijwerkingen zoals vermoeidheid. Wel was de chemokuur via het infuus in mijn armen erg pijnlijk. Achteraf had ik beter een Port-A-Cath kunnen krijgen."

Onnodig duur

Zo waren er meer dingen die achteraf beter hadden gekund, vertelt ze. "Na de behandelingen heb ik twee second opinions aangevraagd, de laatste in het AMC. De professor-oncoloog in Amsterdam concludeerde ten eerste dat het protocol betreffende mijn BRAF-mutatie niet goed was opgevolgd. Er ontbrak een medicijn in het chemo-infuus dat vanaf het begin toegediend had moeten worden. Ook bleek hieruit dat (palliatieve) immuuntherapie weldegelijk mogelijk was. Mijn arts in het streek-ziekenhuis kon die niet geven. Toch heb ik volgens de arts niet de kans misgelopen op een betere uitkomst. Er is immers al anderhalf jaar 'no evidence of disease'. Ik vroeg of ik



'Hardlopen brengt me in contact met mezelf en de natuur en helpt me mijn hoofd leeg te maken'

bij deze oncoloog onder controle mocht blijven en dat was goed. Binnenkort ga ik weer naar hem toe. Als ik deze keer weer schoon ben, hoef ik pas over zes maanden terug te komen." Veel reguliere zorgverleners en zorginstanties zijn wantrouwend als het om complementaire geneeswijzen gaat, is de ervaring van Marianne. "Als patiënt moet je sterk in je schoenen staan om je eigen plan te trekken. En de pot van veel zorgverzekeraars voor alternatieve geneeskunde is schandalig slecht gevuld. Ik begrijp dat niet. Waarom krijg ik die peperdure chemo wel vergoed en een vitamine D-tablet niet? Zo houd je de zorgkosten toch onnodig hoog?"

Hoop

Wat veel mensen niet beseffen is dat je vrij makkelijk naar een andere zorgverzekeraar met ruimere mogelijkheden kunt overstappen. Ook als je ernstig ziek bent, weet Marianne. "Ik stapte vorig jaar zonder problemen via internet over en hoefde niet te verzwijgen dat ik kanker had." Vroeger had Marianne

last van een angst- en paniekstoornis, vertelt ze. "Ik geloof dat een te veel aan cortisol en adrenaline door stress de kanker kan aanwakkeren. Tijdens mijn chemokuren ben ik daarom ook met een cursus mindfulness gestart. Ik leerde allerlei waardevolle 'trucjes' om mijn spanningen weg te laten vloeien." Hoewel de artsen het 1 procent kans geven dat de kanker niet terugkeert, blijft Marianne positief. "Mijn man zei meteen: wij gaan voor die ene procent." Toch heeft ziek zijn ook mooie kanten, vindt Marianne. Zo is ze ontzettend dankbaar voor de steun die ze van haar man, kinderen, ouders, vrienden en bekenden kreeg. En voor de inzichten die ze heeft opgedaan. "Ik weet wat mijn lichaam nodig heeft. Voeding is fundamenteel voor een goede gezondheid, maar ook hoop. Helaas blijven de oncologen er continu op wijzen dat ik ongeneeslijk ziek ben, om geen valse hoop te wekken. Dat irriteert mij. Waarom zo fatalistisch? Het is bekend dat een positieve mindset en het geloof dat je kunt helen helpen in het genezingsproces. En al zou dat een placebo-effect zijn, wat maakt dat uit? Negativiteit blokkeert genezing. Het is zoals een collega van mij schreef: 'Hoop is een lichtje in je hart dat vandaag moed geeft en morgen kracht.'"