

SUZANNE BOS VERLOOR OP 29 HAAR DIKKE DARM AAN KANKER



‘Leer naar je buik te luisteren’

Niemand staat er ooit bij stil dat darmen meer zijn dan een verteringsmechanisme van voedsel. Tot het verkeerd loopt. Nadat Suzanne Bos op haar 21ste te horen kreeg dat ze darmkanker had en op haar 29ste haar hele dikke darm moest worden verwijderd, veranderde haar leven.

Over haar zoektocht naar gezondheid en geluk en al wat ze daarbij leerde over darmen, schreef Suzanne Bos, nu 44, een verhelderend boek, ‘Buikgevoel’. Naast haar eigen verhaal bevat het alle mogelijke informatie over ons darmstelsel, van de samenhang van de goede werking van die darmen met de rest van ons lichaam, tot mogelijke onderzoeken, behandelingen en operaties als er iets grondig fout loopt, en uiteraard voedingsstips. Het belangrijkste luik is, wat haar betreft, ongetwijfeld dat over ons ‘buikgevoel’.

Dat Suzanne na de verwijdering van haar dikke darm toch nog jaren wachtte met dit boek, zet ze op conto van het verwerkingsproces dat de ingreep met zich meebracht. ‘Ik moest me concentreren op mijn leven, want sindsdien zijn er drie kinderen gekomen die mijn aandacht nodig hadden’, zegt ze. ‘En ik moest er ook nog mee in het reine komen, geef ik toe. Een goed en grondig verloop van het verwerkings- en aanvaardingsproces is essentieel. Ik had evenwel een sterke motivatie om dit boek te schrijven. Al wat met onze darmen heeft te maken, blijft nog te veel onder de radar.

Misschien is het wat overdreven om te stellen dat er een echt taboe op rust, maar het is alleszins niet iets waarover men vlot en graag praat. Nochtans vormt het darmstelsel een belangrijk onderdeel van het lichaam. Hoe essentieel precies en welke bepalende invloed dat kan hebben op de rest van het lichaam, begint ook de wetenschap pas nu meer en meer te ontdekken. Overigens heb ik mijn research grondig gevoerd en werd alle medische informatie in mijn boek door een arts nagekeken.’

De darm moest eruit. Niets doen ging niet, want dan zou ik vóór mijn veertigste sterven

Hoe besefte je zelf dat je zo’n enorm probleem had?

SUZANNE BOS: Op mijn achttiende voelde mijn buik niet meer goed aan. Ik ging met darmklachten naar de dokter en vertelde hem over dat opgeblazen gevoel en dat onrustig geborrel in mijn buik. De huisarts probeerde me gerust te stellen, vertelde me over spastische of prikkelbare darmen en dat veel jonge mensen daar last van

hadden. En het bloedonderzoek leek zijn diagnose te onderschrijven. Er werd niets verontrustends gevonden. Drie jaar later stond ik opnieuw bij de dokter, deze keer met ernstiger problemen, want er zaten strengen donker bloed in mijn ontlasting. Uiteraard dacht ik aan darmkanker, ik had pas een film gezien over een vrouw die darmkanker kreeg en ik was daar danig van onder de indruk. Maar op mijn leeftijd? Er werden foto's genomen en ik moest een colonoscopie ondergaan, een kijkonderzoek met een camera aan een slang. Het zag er van meet af aan niet goed uit, want meteen na het onderzoek werd ik al in het ziekenhuis opgenomen en enkele dagen later viel het verdict. Ik had darmkanker en moest worden

geopereerd. En hoe erg ook, gezien mijn jonge leeftijd drong de dreiging van de dood nog niet helemaal tot mij door. Ik had nog te veel andere en vooral praktische vragen waar de arts in eerste instantie ook de tijd niet voor had. Uiteindelijk wilde ik er misschien niet eens een antwoord op en wilde ik vooral dat de tumor werd verwijderd, zodat ik kon verdergaan met mijn leven. Dus werd

besloten om een klein stuk dikke darm weg te halen. Later, als zou blijken dat er weer kanker zou kunnen ontstaan door het gedefect dat wellicht aan de basis lag van de kanker, zou men vooralsnog de hele dikke darm kunnen verwijderen. Daar wilde ik nog niet aan denken. Eigenlijk wilde ik dat alles bij het oude zou blijven. Gelukkig heb ik altijd veel steun gekregen van mijn vriend, later mijn man, en mijn familie.

Maar het was geen blijvende oplossing.

Ik ben altijd blijven sukkelen met mijn darmen en moest geregeld terug naar het ziekenhuis en onder het mes. Let wel, eerst was er geen sprake van terugkerende kanker. Ik worstelde met het ontstaan van ileus, afkellingen van de darm door verklevingen, veroorzaakt door weefselschade na de eerste operatie, waardoor de darmen als het ware werden opgeblazen. Dergelijke verklevingen, plakkerige draden of strengen die voortkomen uit herstel van weefsel, kunnen met de darmen meebewegen, zodat het een tijdje kan lijken alsof er niets aan de hand is, tot er toch weer klachten komen, zoals felle pijn in de buik. De verklevingen op zich zijn niet gevaarlijk, zolang

ze de darmen maar niet afknellen. Anders moet er snel worden ingegrepen omdat het darmweefsel kan afsterven als er niets wordt gedaan. Om het halfjaar moest ik naar het ziekenhuis voor controle. Er werd dan ook telkens een echo genomen van de lever, om eventuele uitzaaingen op te sporen, want darmkanker zaait als eerste uit naar de lever. Toen er een keer twijfel was, kreeg ik een punctie. Met een naald werd een stukje weefsel uit mijn lever gehaald. Gelukkig was er niets aan de hand. In die periode heb ik vooral geleerd dat je na ziekte je grenzen goed moet bewaren. Ik was altijd bang dat ik vrienden zou verliezen als ik er niet bij was op alle feestjes en uitstapen, maar daardoor ging ik soms serieus over mijn grens. Ik ging ook aan de slag als juriste en ik wilde me dermate bewijzen, dat ik mijzelf uitputte. Ik voelde het effect op mijn darmen meteen. Die werden onrustig en opgeblazen, wat illustreert welke grote invloed stress en mentale problemen op je darmfuncties kunnen hebben. De goede werking in de hersenen van de neurotransmitter serotonine, belangrijk voor ons gevoel van welbehagen, hangt voor een groot deel af van gezonde darmmicro-

ben. En mensen met darmaandoeningen hebben vaak een lage variëteit aan bacteriën, net als mensen met het chronisch vermoeidheidssyndroom, zodat ze vat-

baarder zijn voor depressie en angst, en een grotere gevoeligheid voor pijn hebben. Het zou dus weleens kunnen dat een goede darmwerking heel belangrijk is voor het voorkomen van depressie. Ik bleef niet bij de pakken zitten en heb allerlei alternatieve behandelingen geprobeerd, zonder groot resultaat weliswaar. En al ging het met mijn gezondheid niet echt goed, ik was wel levenslustig.

Tot de artsen bij een controle vaststelden dat er weer poliepen in je darm zaten, te veel om weg te halen.

Niets doen, ging niet, want als ze bleven zitten, zouden ze kwaadaardig worden en zou ik wellicht vóór mijn veertigste sterven. Het was een vreselijk moment toen de arts me dat uitlegde, maar het opende me wel de ogen voor het feit dat de darm eruit moest. Het definitieve van de ingreep was best een enge gedachte, want de operatie kon uiteraard niet meer ongedaan gemaakt worden. Ik stond mentaal niet supersterk, maar ik trok me op aan het verhaal van een fijn meisje dat iets soortgelijks had meegemaakt, bij wie ook de hele darm was verwijderd, en die er vrolijk, vitaal en stralend uitzag. Toch heeft het me langer dan een jaar gekost vooraleer ik het kon aanvaarden en alles kon loslaten. Je moet ook afrekenen met zelfbeklag en zelfmedelijden, wat tijdelijk niet eens zo erg is, maar op termijn je houding niet mag gaan bepalen. Toen viel me ook op hoe weinig mensen doorgaans van darmen weten. Keer op keer werd mij gevraagd of ik zonder dikke darm wel kon leven. Dan moest ik uitleggen dat de dunne darm bleef zitten en dat daarvan een intern reservoir zou worden gemaakt ter vervanging van de endeldarm, de ‘pouch’. Onderaan wordt een opening gemaakt die op het laatste stukje endeldarm wordt gehecht, zodat de ontlasting via de anus het lichaam kan verlaten. Het is een valabel alternatief voor een stoma. Maar zie

je, veel mensen weten niet eens dat de dikke darm eigenlijk al zorgt voor het laatste stadium van het voedselverwerkingsproces, de indikking van de ontlasting door opname van water en zouten. Het zwaarste werk wordt geleverd door de dunne darm, waar de voedingsstoffen uit je eten worden gehaald en naar het bloed worden getransporteerd. Zonder dikke darm kan je dus best wel leven. Omdat we doorgaans de essentiële werking van onze spijsvertering niet goed kennen, heb ik dat in mijn boek gedetailleerd opgenomen.

Darmen hebben een eigen zenuwstelsel: de ‘buikhersenen’

Na de operatie kreeg je soms tegenstrijdig voedingsadvies. Beetje vreemd, toch?

Dat kwam doordat de artsen niet te lang wilden wachten met het weer aan het werk zetten van mijn spijsvertering, terwijl de verpleging dat realistischer zag en eerder voor koos om dat op te bouwen. Het is ook moeilijk om een goed voedingsadvies te geven, omdat elk lichaam anders reageert. Ik moet niet zwaar diëten en mag in principe alles eten en drinken, maar ik heb mettertijd zelf moeten leren hoe mijn lichaam daarop reageert, via *trial and error*, zeg maar. Ik moet bijvoorbeeld opletten met rauwkost, maar dat moeten veel mensen. De hype rond rauwkost is wat misplaatst, de mythe dat het voor iedereen goed is, klopt niet. Ik concludeer dat de oude Hollandse keuken, met af en toe vet en gekookte aardappelen, nog het beste is voor mij. Goed kauwen en je tijd nemen voor een maaltijd, is al even belangrijk.

Je gaat ook af op wat je je ‘buikgevoel’ noemt. Het is zelfs essentieel in je boek. Wat houdt dat in?

Darmen hebben een eigen zenuwstelsel die ook wel de ‘buikhersenen’ worden genoemd. Onze emoties hebben veel invloed op die buikhersenen en omgekeerd. Die wisselwerking is erg ingewikkeld, een mysterieus systeem dat wetenschappers pas nu in kaart aan het brengen zijn. Bekend is al dat de bacteriën in je

darmen een cruciale rol spelen in de communicatie tussen darmen en hersenen. Wat we een ‘buikgevoel’ of ‘gut feeling’ noemen, komt er dus niet zomaar, ook al zijn we ons niet bewust van de informatie die beide kanten opgaat. Toch kan dat een directe invloed hebben op ons. Een voorbeeld uit mijn eigen leven is een ervaring die ik in Spanje had. Ik at er vis en werd daar heel ziek van. Wanneer ik later in Nederland vis bestelde, was dat geen probleem, maar ging ik op vakantie en zag ik nog maar vis, dan werd ik al spontaan onpasselijk. Ik moest dan zelfs bijna overgeven. De database in mijn hersenen had blijkbaar alle voorgaande buikgevoelens onthouden: vis, strand en vakantie waren goede combinatie; vis, stad en thuis waren dat wel. Maar een ge-

woon hongergevoel is ook een voorbeeld van een buikgevoel, want ook dat komt tot stand door communicatie tussen darmen en hersenen. Het komt er dus op aan om goed naar je lichaam te leren luisteren. Omdat je je daarvoor moet kunnen losmaken van eventuele fysieke problemen, bespreek ik ook technieken om in contact te komen met je buik, om overprikkeling af te remmen of te dempen, om je buik soepel te maken. Zo leer je meer vertrouwen te hebben in wat je lichaam je probeert te vertellen in het algemeen en met je buikgevoel in het bijzonder. Je leert – in sommige gevallen opnieuw – vertrouwen te hebben in het aanvoelen van wat je lichaam nodig heeft en kan hebben. Ik hoop eigenlijk dat mijn boek vooral kan bijdragen tot het wegnemen van onnodige angst bij mensen die worden geconfronteerd met darmproblemen of bij wie een stukje of de hele dikke darm moet worden verwijderd. Weet dat er hoop is en dat je daarna weer een normaal leven kunt leiden!

Tekst: Dominique Trachet

‘Buikgevoel’ - Suzanne Bos - Uitgeverij Lucht - € 17,50

