



**Wat eten we?**



Unilever in het moeras

Unilever heeft een haat-liefdeverhouding met internet. Keith Weed, de internationale marketingdirecteur van Unilever, had vorige week een stevige waarschuwing voor techreuzen als Google en Facebook. Waarom zou Unilever nog langer advertentiegeld steken in een „moeras” waar klanten niet kunnen vertrouwen wat ze zien? Tegelijkertijd zitten Unilevers klanten op Google en Facebook, en al jaren gaat een groeiend deel van het advertentie-budget naar online.

Racisme, geweld, seksisme op Google en Facebook - dat is één ding. Iets anders is nepnieuws. Specifieker: nepnieuws over voeding. We praten er aan de telefoon over met Robbert de Vreede, Unilevers marketingdirecteur voor de Benelux. In tomatensoep uit blik zitten geen vitamines, honing is beter dan kristalsuiker, biologisch is gezonder: het zijn verhalen die online eindeloos blijven eechoën. Toch reageert Unilever meestal terughoudend als hun merken en producten het mikpunt zijn. „Het klikt voor de consument al snel als: wij van Wc-eend adviseren Wc-eend. Onze reactie wordt vaak gewantrouwd.” Als mensen reageren op online-posts van Unilever, bijvoorbeeld op Facebook, antwoordt het bedrijf vaak wel. „Maar als ze ervan overtuigd zijn dat pakjes en zakjes slecht zijn, zijn ze door ons moeilijk te overtuigen van het tegendeel. Het zou goed zijn als wetenschappers en het Voedingscentrum zich vaker uitspreken.”

Unilever hinkt in de voedseldiscussie op twee gedachten. „Biologische producten bijvoorbeeld zijn niet gezonder en ook niet per definitie duurzamer. Maar de klant wil het, daar luisteren we naar.” Ook maakte Unilever met Becel een margarine met kokosolie - populair bij foodies. De Vreede: „We hebben intern veel ethische discussies, maar als de wens uit de markt niet onredelijk is, gaan we daar wel in mee.”

Juist die margarine met kokosolie noemt Astrid Postma van het Voedingscentrum als voorbeeld van hoe producenten soms zelf voor verwarring zorgen. „Wij moeten ons laten horen, maar bedrijven hebben ook een verantwoordelijkheid. Met zo'n product houden ze de mythe in stand dat kokosolie gezond is.”

Het ontmantelen van voedselmythes is *core business* voor het Voedingscentrum. Niet reageren op mythes en hypes kan ook een manier zijn om te laten zien: het is onzin. „Maar als Rens Kroes adviseert om klei te drinken, waarschuwen we wel, zoals we ook reageren als de schrijver de arts William Cortvriendt zegt dat we meer verzadigd vet moeten eten. Dat vinden we gevaarlijke adviezen.”

Wat het niet altijd makkelijk maakt, is dat het Voedingscentrum zelf ook nogal eens verdacht wordt gemaakt: het zou gesponsord worden door Unilever, en onwelgevallig wetenschappelijk bewijs negeren. Onvermoedbaar blijft het Voedingscentrum die suggesties ontkrachten.

Intussen worden ze zelden benaderd door bloggers met de vraag hoe het nu echt zit. Postma: „Bloggers hebben helemaal geen belang om hun claims bij ons te checken, zij hebben iets te verkopen - tarwegras, een dieet of wat dan ook.”

Ook de perswoordvoerder van Unilever, Floor van Bruggen zegt: „Ik word nooit gebeld. En onze klantenservice ook niet. Maar ze zijn van harte welkom.”

Martine Kamsma

# Genezen en doodsbang

**GEZONDHEID**

Ex-kankerpatiënten kunnen verlamd worden door de angst dat de ziekte terugkomt. „Kom er in godsnaam voor uit.”

Door onze medewerker **Manouk van Egmond**  
Foto's **Annabel Oosteweeghel**

Het liefst had ze haar hele lijf in een scanner geschoven. Maar de arts kneep een beetje in haar gereconstrueerde borst en in haar oksel, drukte op de klieren in haar keel en bekeek de mammografie van haar goeie borst. Een schrikbarend eenvoudige controle, vond Mascha Ridder Jansen (52).

Een jaar eerder bleek haar geamputeerde rechterborst 'vervuilde snijranden' te hebben. „Er zijn micrometastasen aange troffen”, had de arts gezegd. De conclusie: De kanker is mogelijk gaan wandelen. Ze kreeg viereendertig bestralingen en vijf chemokuren, maar de gedachte dat de kanker nu een ommetje in haar lichaam maakte, verdween niet meer uit haar hoofd.

Op de jaarlijkse controles zag alles er goed uit, zegt Ridder Jansen, maar de artsen zeiden nooit dat ze was genezen. En met het verstrijken van de tijd werd ze steeds ongeruster. „Als ze flinke hoofdpijn had, dacht ze: 'Oh god, een tumor in mijn hoofd.' En als ze een week aan het hoesten was, dacht ze: 'Het zit in mijn longen. Nu is alles uitgezaaid.' In haar slaap zag ze zichzelf regelmatig dood in een kist liggen en schoot soms wakker met het gevoel alsof ze stikte.

Pas vijf jaar na haar operatie zocht ze hulp, bij Het Helen Dowling Instituut (HDI), dat is gespecialiseerd in psychologische zorg bij kanker. De angst dat de kanker terugkeert, belemmert het dagelijks functioneren van ongeveer eenderde van de patiënten én hun naasten, zegt Coen Völker, GZ-psycholoog en werkzaam bij het HDI. In ziekenhuizen wordt hun niet altijd verteld dat ze psychische klachten kunnen krijgen en als dat wel gebeurt, zijn de patiënten dat snel vergeeten, zegt hij. Daarom schreef hij mee aan het boek *Angst na kanker* van psycholoog Jan Verhulst, die zelf ook kanker kreeg. „Er zijn weinig mensen die weten dat je iets aan de angst kan doen,” zegt Völker.

Startpunt van het boek, dat afgelopen januari verscheen, is het persoonlijke ver-

haal van Verhulst. Zijn eerste advies: 'Blijf weg van dr. Google.' Er staan nog veel meer concrete tips in, van piekerkwartiertjes inlassen tot dingen die je kan zeggen wanneer je doodoeners hoort als: 'Ik kan morgen ook plots onder een bus komen.'

**Scherpe kantjes eraf**

Het boek bevat ook elementen uit de op acceptatie gerichte cognitieve gedragstherapie. Völker: „Een stappenplan dat begint met het leren herkennen van de angst en eindigt met accepteren dat je een levensbedreigende ziekte hebt gehad die kan terugkomen.”

Is de angst om dood te gaan dan niet legitiem? Völker: „We proberen die angst niet weg te nemen. Maar je kunt de scherpe kantjes ervan af halen door er op een andere manier mee om te gaan.” Patiënten met een slechtere prognose hebben een grotere kans om angstklachten te ontwikkelen, zegt hij, net als mensen die de situatie in hoge mate ontkennen of juist elke dag extreem bewust zijn van de kanker en de mogelijkheid dat ze dood kunnen gaan.

'Ik ga dood' was het eerste wat Jan Verhulst (65) dacht toen de uroloog hem in 2015 vertelde dat hij prostaat kanker had. Hij stormde het ziekenhuis uit voordat er een vervolgspraak was gemaakt, en kocht gelijk een pakje sigaretten, zegt hij. „Ik was al jaren gestopt met roken, maar ik moest gewoon iets doen.” Hij had twintig minuten nodig om te beslissen dat hij wilde blijven leven. In een „shocktoestand” las hij thuis alle relevante wetenschappelijke publicaties en belde naar Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk en België, op zoek naar de allerbeste chirurg.

De Franse professor Glaston behandelde sjeiks met prostaat kanker, begreep hij, maar de Belgische chirurg Mottrie stond minstens zo hoog aangeschreven, en die was beschikbaar. Een maand later was de ingrijpende operatie, zegt Verhulst. Er werden zes gaatjes in zijn buik gemaakt zodat de armen van een „sciencefiction-achtig” apparaat erin konden. De chirurg



Jan Verhulst en Mascha Ridder Jansen.



die de robot bediende haalde negenendertig lymfeklieren weg. Mascha Ridder Jansen werd heel stil toen ze hoorde dat ze borstkanker had, zegt ze. Met tranen in haar ogen vertelt ze over het „vreselijke” moment dat ze het aan haar kinderen vertelde, toen nog jonge tieners: „Mijn zoon klampte zich stevig aan mij vast en keek mij met angstige ogen aan. En mijn dochter, mijn mooie meissie, viel helemaal dicht.” Tijdens de behandeling probeerde ze „zo gewoon mogelijk” te doen om haar gezin te beschermen, zegt ze. „Als ik was aange sterkt, gingen we lekker uit eten. 'Weer een kuur doorgestreept, hup naar de volgende', zei ik.”

**Misselijkmakende stress**

Na de behandeling werd het steeds moeilijker voor Ridder Jansen om haar bange gevoelens te onderdrukken. Als een controle naderde praatte ze minder, ellende in het journaal maakt haar van slag, en ze moest al helemaal niet naar een medisch programma over kanker kijken. De angstgevoelens putten haar zodanig uit dat het niet lukte om haar werk als leerkracht op te pakken.

Ook Verhulst werd zes weken na zijn operatie overmand door angst: „Werken ging nog wel, maar ik deed geen leuke dingen meer. Ik had een bijna misselijkmakend gevoel van stress.”

Wat zou het allergerste aan sterven zijn? Ridder Jansen: „Dat ik mijn taak als moeder niet kan afmaken. Dat mijn man het alleen moet doen. Ik kan niet doorgaan. Dat is niet oké. En voor de anderen ook niet. Ik heb mijn vader voor het eerst zien huilen. Vriendinnen die zeggen: Ik wil je niet kwijt. Hoe kan je al die mensen dat verdriet aandoen?” Verhulst: „Het sterven zelf lijkt me niet zo'n probleem, maar ik wil bij mijn volwassen dochters blijven. Sommige vrouwen zeiden: Die kinderen kunnen makkelijk zonder jou. Zo'n kutopmerking. Wij hebben elkaar nodig. Ik heb ze nodig.”

Het emotionele dieptepunt beleefde Ridder Jansen in 2015, toen een vriendin aan kanker overleed. Niet lang daarna zat ze huilend op haar bed terwijl haar man haar probeerde te troosten. „Dit ben ik niet”, fluisterde ze tegen hem, en besloot op dat moment om hulp te zoeken. Ook Verhulst moest de bodem van de put bereiken om er weer uit te kunnen klimmen, zegt hij. Een half jaar na de operatie ontwikkelde hij een hardnekkig slaapprobleem. Maar hij kwam pas in actie toen hij het emotionele contact met zijn kinderen kwijt was.

**Wegstoppen heeft geen zin**

Verhulst dook in het klassieke boeddhisme en probeerde in meditaties zijn doemgedachten te analyseren en soms te weerleggen. Hij weet nu dat hij niet moet weglopen voor zijn doodsangst, maar die juist

recht in de bek moet kijken, zegt hij. Ridder Jansen leerde bij het HDI eveneens dat het geen zin heeft om haar gevoelens weg te stoppen. Als de angst opvlamt, erkent ze dat het er is en doet ze er iets mee, zegt ze. Wandelen met de hond om worden te geven aan haar gedachten of even met een kop thee op de vlonder voor het huis zitten en zoals ze dat noemt lief zijn voor zichzelf.

Eerlijk zijn helpt, zeggen ze allebei. „Ik wil dat mensen in godsnaam voor hun angst uitkomen”, zegt Verhulst. „Daarom heb ik ook dat boek geschreven.” Zelf deed hij stoer, zegt hij, maar van binnen voelde hij zich zwak door zijn angst. „Ik praat dat bij mijn patiënten uit hun hoofd, maar dat lukte me niet bij mezelf.” Ook Ridder Jansen gendeerde zich voor haar angstklachten, zegt ze. „Wat doe ik moeilijk. Het is toch allemaal achter de rug, dacht ik. Nu weet ik dat het volkomen normaal is.”

Met Verhulst gaat het inmiddels „redelijk” en hij geniet van het feit dat hij opa is geworden. Hij slaat alleen nog op tilt als er wordt gebeld met de uitslag van het bloedonderzoek, zegt hij. „In feite moet je opnieuw leren leven. Dat kost tijd, maar het is te doen.”

Ridder Jansen werkt als vrijwilliger voor de cliëntenraad van het HDI en kan weer grapjes maken, zegt ze. „Ik weet niet of de kanker uit mijn lijf is, maar het houdt me minder bezig. De grote angst heeft mij niet meer in de greep. Ik ben eindelijk gewoon weer Mascha.”

**Kanker**  
Kans op terugkeer?

De kans dat je weer kanker krijgt is verhoogd, zegt woordvoerder Pien ter Haar van het Integraal Kankercentrum Nederland dat gegevens van alle kankerpatiënten in Nederland verzamelt. De risicofactoren waardoor iemand kanker kreeg, zoals genetische veranderingen in cellen, blijven bestaan. Sommige kankersoorten bieden slechter perspectief, waaronder longkanker. De kans dat prostaat kanker terugkeert is klein, zegt Ter Haar. Bij borstkanker is de kans klein dat die in de borst terugkeert, maar de kans dat het op een andere plek uitzaait is relatief groot. Cijfers noemen vindt ze onverstandig. Eventuele terugkeer van kanker is van veel factoren afhankelijk, zegt ze, zoals het type tumor en het stadium waarin de kanker zich bevond. In algemene zin kan wel gezegd worden: hoe langer geleden de diagnose is gesteld, hoe kleiner de kans dat het terugkomt.

**Jan Verhulst en Coen Völker: Angst na kanker**, uitgeverij Lannoo, 192 blz, 19,99 euro