

GEZONDHEID

■ DESMOÏD ZELDZAME TUMOR NIET TE OPEREREN



OP GRENS VAN GOED- EN KWAADAARDIG

Het zal je maar gebeuren: die 'zere spierknoop' blijkt een zeldzame wekedelentumor. Isabella Kick (25) heeft desmoïd, oftewel een gezwel dat tussen goed- en kwaadaardig in zit en niet operabel is. Deze aandoening treft vaak jonge mensen.

door **Marion van Es**

„Drie jaar geleden voelde ik opeens een pijnlijke bult op mijn bil, in de buurt van mijn stuitje”, vertelt Isabella. „Net een spier die vastzat. Niet zo gek, want ik sportte veel. De fysiotherapeut probeerde 'm los te masseren, maar de bult werd alleen maar groter en pijnlijker. Op een gegeven moment kon ik zelfs moeilijk zitten omdat ik constant pijscheuten had.”

Isabella liep twee jaar met de bult rond, totdat een andere fysiotherapeut het niet vertrouwde en haar naar het ziekenhuis doorstuurde. Uit een MRI bleek dat zij een zeldzame wekedelentumor heeft, oftewel desmoïd, ook wel een borderlinetumor genoemd omdat deze op de grens van goed- en kwaadaardig zit. Het is geen kanker en kan niet uitzaaien, maar groeit wel op een agressieve manier, met een soort tentakels die zich in het bindweefsel vastzetten. Hierdoor is een operatie niet mogelijk.

Lang traject

„Dat was schrikken”, zegt Isabella. „Het liefst wil je de tumor meteen uit je lichaam. De artsen legden uit dat chemotabletten de enige behandeloptie zijn. Het zou een lang traject worden, een tot anderhalf jaar en mogelijk zelfs langer. Daarna is

de kans groot dat hij weer terugkomt.”

Veel mensen in haar omgeving begrepen niet goed wat haar precies mankeerde. „Ik kreeg het gevoel dat ze dachten: 'Wat zeur je nu, je hebt toch geen kanker?' Nee, maar het wordt wél als kanker behandeld, met chemotherapie en bijbehorende bijwerkingen. Vooral de eerste maanden was ik erg moe en voelde ik me ziek, waardoor ik veel afviel. Daarnaast

had ik veel pijn van de tumor.”

Op haar werk in een klein horecabedrijf waren ze gelukkig heel begripvol. „Ik ben bewust drie dagen per week blijven werken. Van thuis op de bank zitten zou ik me fysiek en mentaal alleen maar zwakker gaan voelen, dacht ik. De medicijnen breken wel mijn spierweefsel af, waardoor ik weinig kracht heb en slapen gaat moeilijk omdat veel houdingen pijn doen. Maar als het niet gaat, kan ik altijd later komen of eerder naar huis gaan.”

Inmiddels is Isabella overgegaan op een ander soort medicatie die bij haar minder bijwerkingen geeft. „Ik heb nog last

Isabella Kick: „Ik kijk naar wat ik nog wel kan en gelukkig is dat best veel.”

FOTO MATTY VAN WIJNBERGEN

van vermoeidheid en gezwollen handen en voeten, maar voel me niet ziek meer. Ook zijn de pijn en zwelling flink verminderd, dus ik heb goede hoop dat de be-

'Blij dat ik er niet aan kan doodgaan'

handeling aanslaat. Toch weet ik ook dat ik er nooit helemaal af zal komen; de tumor kan altijd teruggroeien. In het begin vond ik dat moeilijk te accepteren: ik ben nog superjong! Soms betrap ik mezelf erop dat ik denk: ik had beter wél kanker kunnen hebben, daar kun je tenminste nog van genezen. Aan de andere kant ben ik natuurlijk heel blij dat ik er niet aan kan doodgaan.”

Er is een zeer kleine kans (ongeveer 1%) dat de chemotabletten de vruchtbaarheid beïnvloeden. „Ook daar heb ik het moeilijk mee gehad”, vertelt Isabella. „Ik heb een enorme kinderwens. Confronterend om op zo'n jonge leeftijd al te moeten nadenken over dingen als eicellen invriezen. Maar ik probeer het positief in te zien en ga ervan uit dat ik bij de 99% hoor bij wie het wél goed komt.”

Ze heeft veel steun aan een lotgenotengroep op Facebook. „Fijn om niet te hoeven uitleggen wat je hebt en hoe je je voelt. In het begin bleef ik hangen in 'waarom ik?' Dat heb ik nu veel minder vaak. Dan kijk ik naar wat ik nog wél kan en dat is gelukkig best veel.”



SPREEKUUR

Wieke van der Vossen

EXPERT
VOEDSELVEILIGHEID

Gezond ramadan doorkomen?

Tijdens de ramadan eet en drink ik een maand lang niet tussen zonsopgang en zonsondergang. Hoe zorg ik ervoor dat ik toch voldoende voedingsstoffen binnenkrijg? En wat kan helpen om overdag minder snel trek te krijgen?

Deze tips zijn belangrijk voor een gezonde ramadan.

Als je langere tijd niets drinkt, krijg je dorst. Daarom is het nodig voldoende water en thee tot je te nemen in de periode dat je wel mag eten en drinken. Drink een paar extra glazen water om de dag goed door te komen. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken. Deze bevatten veel calorieën en leveren geen of weinig goede voedingsstoffen.

Eet vezelrijk

Zorg voor een stevige basis met vezelrijke producten zoals silvervliesrijst, volkoren pasta, volkorencouscous, aardappelen, groente, fruit of volkorenbread. Vezels zorgen langer voor een vol gevoel na de maaltijd zodat je minder snel honger krijgt.

Variatie

Het is belangrijk om te variëren zodat je genoeg koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen binnenkrijgt. Zorg dat je voldoende eet van de volgende producten: groente en fruit; mager vlees, vis, peulvruchten, ei, tofu, noten; magere of halfvolle zuivelproducten, 30+-kaas; bruinbrood, volkorenbrood, volkorengranen; olie, marga-

Vezels zorgen langer voor een vol gevoel

rine, halvarine.

Hoeveel je op een dag van deze producten nodig hebt, kun je vinden bij de Schijf van Vijf. Neem verder niet te veel zoete en vette producten zoals baklava of gefrituurde hapjes: veel calorieën en weinig goede voedingsstoffen.

Kleine hapjes

Je kunt last van je maag en darmen krijgen als je in te korte tijd te veel of te snel eet. Je lichaam heeft dan moeite met de verwerking ervan. Ook kun je aankomen als je meer eet dan je lichaam nodig heeft.

Neem daarom niet te veel vette en zoete hapjes, schep niet te veel op je bord en eet rustig. Met kleine hapjes en goed kauwen zorg je ervoor dat het voedsel niet te zwaar valt.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en seksuoloog/uroloog, elke week een medische vraag van een lezer. Heeft u een vraag? Mail naar spreekuur@telegraaf.nl



FOTO GETTY IMAGES