

Borsten!

We houden van ze. Verpakken ze in mooie kantjes. Maar net zo vaak uiten we ook kritiek op ze. Vinden we ze te groot, te klein, te slap. Worden we dikker, dan nemen onze borsten toe in volume. **Baren we kinderen, dan produceren ze superfood.** En na een zwangerschap en in de overgang kunnen ze verslappen. Onze borsten. Meestal gaan ze een leven lang mee, steeds vaker helaas ook niet...

Tussen ons tiende en twaalfde jaar beginnen onze borsten meestal te groeien. Het hormoon oestrogeen, een stofje dat we aanmaken in onze eierstokken, geeft ze in die tijd een stevige por. "Hé dames, het is tijd."

Na enige jaren puberen is ons setje 'kant-en-klaar'. Dat kan zijn als we veertien zijn, maar net zo goed als we zeventien of achttien zijn. Misschien zijn we er blij mee, of helemaal niet. Willen we met ze pronken, ermee verleiden of ze juist verhullen. Maar wat voor boezem we ook krijgen en hoe we er ook naar kijken, de inhoud ervan is altijd dezelfde. Onze borsten bestaan uit vetweefsel, melkklieren, bindweefsel, bloedvaten, lymfevaten en zenuwen.

'Spontane' borstvergrotingen

Ging vijftien jaar geleden bh-maatje 75B nog het meest over de toonbank, nu hebben dochters al vaak een maat of zelfs een paar maten meer dan hun moeder. Voor die 'spontane' borstvergrotingen zijn diverse verklaringen. De belangrijkste, als we die van de plastisch chirurg niet meetellen, is gewichtstoename. Ons gemiddelde BMI, een bekende

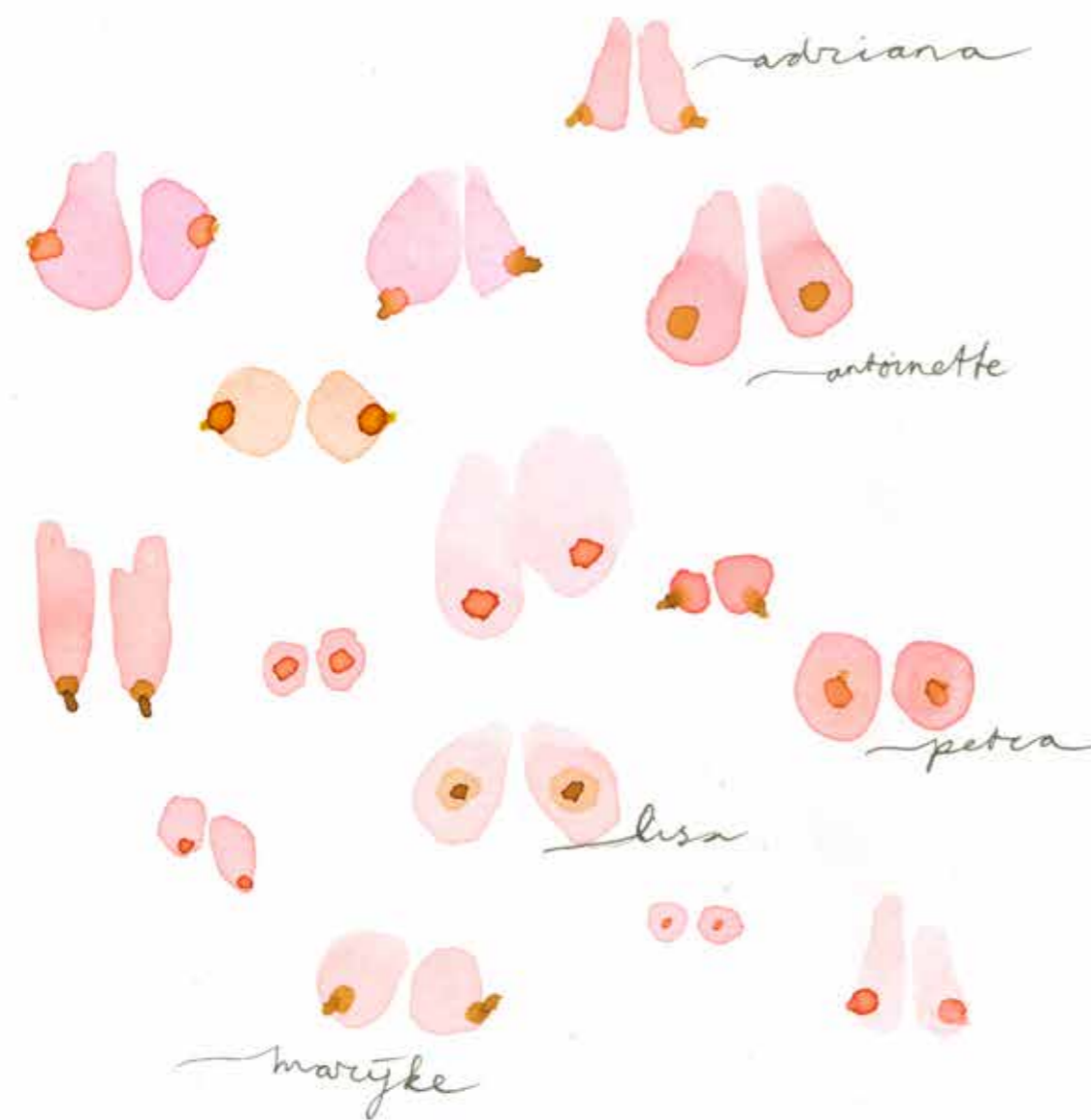
index voor de verhouding tussen gewicht en lichaamslengte, is gestegen. Al dat extra vet slaan we niet alleen op op de heupen en/of op de buik, maar ook in de borsten.

Daarnaast speelt mee dat we dagelijks een grotere dosis oestrogeen binnenkrijgen. Zo zijn we jonger begonnen met slikken van de pil en doen we dat vaak langer. Ook bevat ons drinkwater hormonen, net als veel veeteeltproducten, en krijgen we het goedje in chemische vorm onder andere binnen via pesticiden, plastic en conserveermiddelen.

Onze eigen cupmaat kan trouwens ook toenemen of slinken door de jaren heen, onder andere als gevolg van hormoonwisselingen tijdens en na een zwangerschap, een dalend oestrogeenpeil tijdens de overgang of gewichtsschommelingen. En dat maakt korte metten met het idee dat we maar één keer onze borstomvang zouden hoeven te laten meten om een leven lang de ideale bh te kunnen kopen.

De verpakking: bh's

Vaak verpakken we onze borsten niet goed. Kiezen





we blindelings voor een 75B en blijken we toch een ferme 80C te hebben. Of een bh goed zit, is makkelijk te checken. Ingrid van Heemskerk (44) van Lingerie La Femme in Zeist: “De tepel moet qua hoogte halverwege je elleboog en je schouder komen. De voorkant van de bh hoort gelijk te zitten met de band aan de achterkant. Beide cups moeten zich goed vullen en de bandjes mogen niet snijden in je huid.”

Laten we eerlijk zijn: wij Nederlandse vrouwen zijn zuinig. Zeker in de aankoop van onze bh's. We willen af en toe best iets meer uitgeven aan een goede sport-bh of een chique exemplaar met een kantje, maar eisen dan wel een jarenlang dienstverband. We beseffen onvoldoende dat een bh op den duur zijn ondersteunende functie verliest. “De zuurgraad van onze huid tast de elasticiteit aan”, legt Ingrid uit, “en nee, dat heeft niet altijd te maken met het feit of je veel of weinig zweet.”

Borsten en seks

Onze borsten. Ze vormen een belangrijk onderdeel van onze seksuele aantrekkingskracht. Zijn een symbool van vrouwelijkheid en vruchtbaarheid. Maar of we dat werkelijk zo ervaren, verschilt van vrouw tot vrouw. Klinisch psycholoog/seksuoloog NVVS Bianca van Moorst (51) van het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis (OLVG-west) in Amsterdam: “Als je zelf vindt dat je lelijke borsten hebt, zal die houding ook van invloed zijn op je seksuele gedrag en de rol die je borsten spelen tijdens de seks.”

Borsten dienen als erogene zone. Rond de eisprong zijn ze extra gevoelig en wat ronder van vorm. In die periode in onze cyclus neemt ook ons testosteronniveau toe en krijgen we meer zin in seks. Vergelijk het met een geiser: die heeft een warmwaterkraan en een waakvlammetje. “Het waakvlammetje in je geiser wordt een vlam als je aan de warme kraan draait, dus seksuele prikkels krijgt. Heb je te weinig testosteron dan kun je aan die kraan blijven draaien, maar zal de vlam niet of minder snel 'aan' springen.” Of de vlam uiteindelijk ontsteekt, ligt overigens ook aan andere dingen. Hoe je kijkt naar jezelf, over seks denkt en hoe je relatie is. “Heb je een leuke partner, dan kun je zelfs met een laag testosteronniveau zin krijgen in seks.”

Raken we opgewonden, dan laten onze borsten dat gelijk zien. Er stroomt meer bloed door en de tepels worden stijf en gevoeliger. Vinden we dat altijd prettig? Nee! “Sommige vrouwen ervaren het juist als pijnlijk en hebben zoiets van: afblijven! Wat ik ook veel hoor van vrouwen in mijn praktijk is dat mannen in bed gelijk voor de billen en de borsten gaan en dat vrouwen dat niet fijn vinden. Vrouwen willen graag als totaal worden gezien, dus overal op hun lichaam worden aangeraakt.”

Twee belangrijke tips van Bianca: “Ga als vrouw niet mopperen, maar deel vooral wat je fijn vindt. Neem daarnaast ook de tijd voor seks. Blijf minnaars in elke levensfase. Ja, net zo goed in als na de overgang. Hebben ouderen nog seks? Ja hoor, wel degelijk!”

Borsten: hoe ingenieus!

Onze borsten zijn wonderlijk geschapen. En dat wordt met name tijdens en na een zwangerschap duidelijk. Lactatiekundige Karin Kodden (50), zelf moeder van vier kinderen en eigenaar van Borstvoedingscentrum Zwolle: “Aan alles kun je zien dat over de borsten is nagedacht. God maakte een ingenieus ontwerp.”

Grote borsten, kleine borsten. In de meeste gevallen kun je gewoon borstvoeding geven. Zelfs als je last hebt van een ingetrokken tepel zijn daar oplossingen voor. Toch staan wij Nederlandse vrouwen niet altijd te springen om borstvoeding te geven en zeker niet voor een langere periode. De Wereld Gezondheidsraad (WHO) adviseert om minimaal twee jaar borstvoeding te geven, maar - zegt Karin - “in Nederland wuiven we dat weg. Als we het hier een halfjaar volhouden, vinden we al dat we een schouderklopje verdienen.”

Om dat te staven met cijfers: volgens het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gaf in 2015 80% van de moeders in Nederland gelijk na de bevalling borstvoeding en 20% flesvoeding. Na zes maanden gaf nog maar 39% van de vrouwen volledige borstvoeding en 11 tot 13% van de zuigelingen kreeg een combinatie van borst- en flesvoeding.

Waarom zo gezond?

De voordelen van borstvoeding zijn legio, aldus Karin. Zowel voor kind als moeder. Het versterkt de band en voldoet aan een emotionele behoefte van de baby om knus tegen mama te liggen. Huid tegen huid. Maar het belangrijkste is: moedermelk fungeert als een superfood. “Er zitten antistoffen in die een enorme boost geven aan het immuunsysteem. De antistoffen die jij in je bloed hebt, geef je door aan je kind. Als je geen borstvoeding geeft, is de baby na zes weken de antistoffen kwijt die hij binnenkreeg in de baarmoeder. Pas als een kind vijf jaar is, kan hij zelf voldoende antistoffen aanmaken.”

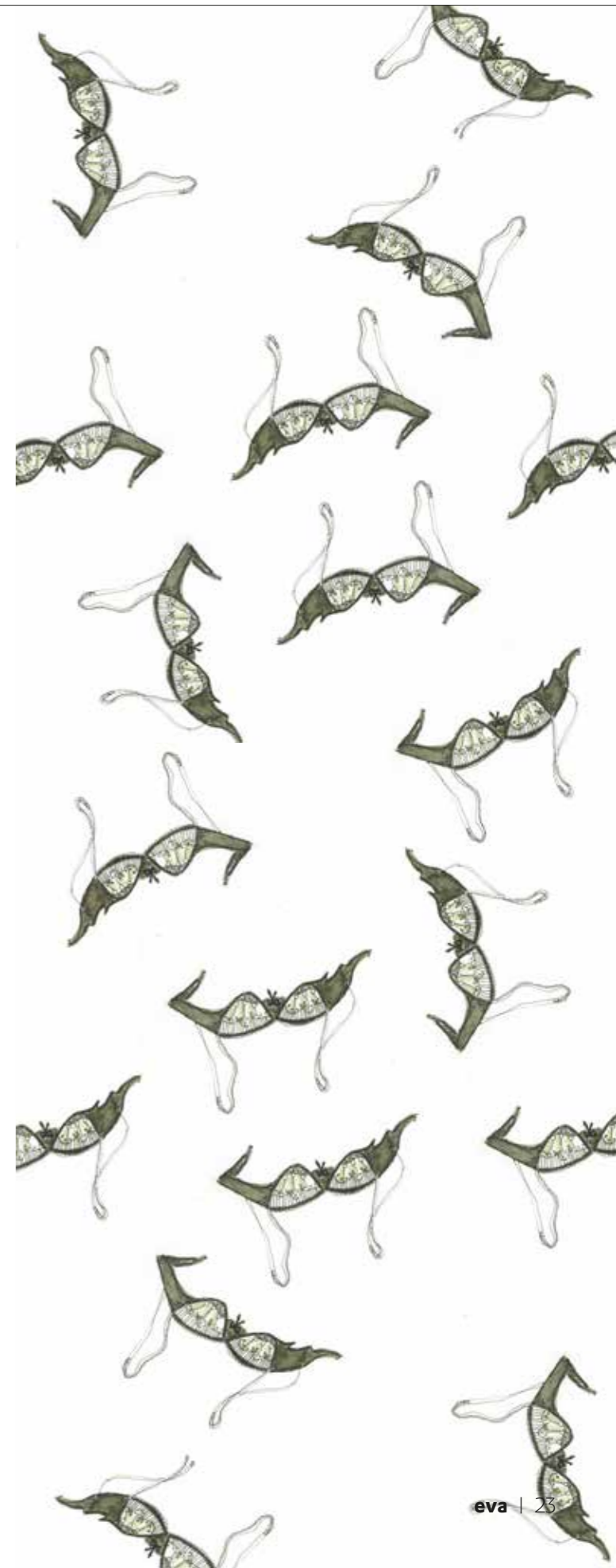
Theezakjes en seks

Vaak denken we dat we van borstvoeding geven theezakjes krijgen. Nou da's dus echt een fabeltje! Karin: “Niet de borstvoeding, maar de zwangerschap is van invloed op de stevigheid van je borsten. Onder invloed van hormonen verdwijnt een deel van het vetweefsel in je borsten tijdens de zwangerschap en komen er klieren voor in de plaats. Geef je geen borstvoeding of stop je met de borstvoeding dan verdwijnen die extra klieren weer en niet altijd komt er evenveel vetweefsel als tevoren voor in de plaats. En dan zijn je borsten minder vol.”

Wat wel opgaat: borstvoeding geven kan funest zijn voor ons seksleven. Vrouwen zijn na een bevalling vaak al doodmoe, maar daarnaast spelen er nog meer zaken mee. De vagina voelt veelal droger aan door de aanmaak van het hormoon prolactine dat de melkproductie stimuleert. Bij een orgasme kan melklekkage optreden en bovendien blijkt het toch wel reuze verwarrend om borsten te hebben met diverse functies. Dienen de borsten nog wel als erogene zone? Heel vaak even niet, zo blijkt.

Als ze ziek worden

Borsten. We denken er niet altijd bewust over na hoe belangrijk ze voor ons zijn. Hoe ze onderdeel vormen van onze vrouwelijkheid en hoe we stiekem toch wel heel veel van ze houden. Tot ze ineens ziek worden en we ze soms zelfs moeten missen... En dat komt steeds vaker voor. Per jaar krijgen bijna 17.000 vrouwen borstkanker of een voorstadium daarvan en dat aantal zal naar verwachting in de





DRIE VROUWEN VERTELLEN OVER HUN BORSTEN. LEES VERDER OP EO.NL/VERLEIDING

— antoinette

komende zeven jaar nog met 30% toenemen. Steeds meer jongere vrouwen krijgen borstkanker, vaak ook nog in een agressieve vorm. Bijna een kwart van de patiënten is al jonger dan vijftig jaar. De kans om borstkanker te overleven stijgt, desondanks overlijden toch nog negen vrouwen per dag aan deze ziekte.

Risicofactoren en pech

Marjolein de Jong (44) is oncologisch chirurg en bestuurder van het Alexander Monro Ziekenhuis in Bilthoven, het enige gespecialiseerde ziekenhuis in Nederland voor borstkanker en borstaandoeningen. Vrouwen krijgen volgens haar veelal borstkanker door een optelsom van risicofactoren in combinatie met pech. “Je kunt een erfelijke aanleg hebben voor borstkanker. Dan praat je over 5 tot 10% van de vrouwen. Daarnaast is er een zogenoemde familiale aanleg. In dat geval heb je een vergrote kans op het krijgen van een bepaalde kankersoort omdat deze vaker voorkomt in de familie, zonder dat er direct sprake is van een genetische afwijking. Dit gaat op voor 20% van de vrouwen.”

Andere risicofactoren, zo blijkt uit onderzoek, zijn: overmatig gebruik van hormoontherapie tijdens de overgang, voeding, overgewicht, stevig alcoholgebruik, te weinig lichaamsbeweging en roken. Dat Nederland een van de hoogste percentages borstkanker in Europa heeft, komt daarnaast omdat wij hier relatief laat kinderen krijgen en niet lang borstvoeding geven. “We worden lang blootgesteld aan oestrogenen.”

Op persoonlijke titel noemt Marjolein nog een factor die volgens haar ook kan meespelen: een gebrek aan vitamine D. “Vitamine D staat aan de basis van ons immuunsysteem. Wij leven hier in een land waar de zon relatief weinig schijnt. Gaan we een keer de zon in, dan plamuren we ons bovendien helemaal dicht met factor 50. Nu al zie je bij bepaalde ziektes dat patiënten een opvallend tekort aan vitamine D hebben. Op dat terrein is er denk ik nog veel te winnen qua onderzoek.”

Leer je borsten kennen

Hoopgevend vindt Marjolein dat we bepaalde risicofactoren kunnen verminderen of uitsluiten.

Daarnaast is het superbelangrijk om onze borsten te leren kennen. Zeker voor vrouwen die nog niet meedoen aan het bevolkingsonderzoek.

Vroeger moest je alleen voelen, maar dat is achterhaald. “Voelen is slechts een onderdeel van je borsten leren kennen, maar op zichzelf onbetrouwbaar. Ons klierweefsel is altijd hobbelig en bobbelig. Je voelt heel veel en vaak kun je er geen conclusies aan verbinden.”

Beter is het dus om bij voorkeur na elke douchebeurt of op andere vaste tijdstippen voor de spiegel te gaan staan. “Kijk hoe je borsten er in gewone doen uitzien, dan merk je het sneller op als er afwijkingen zijn. Zie je bijvoorbeeld ineens kleurverschillen, of misschien een deukje, een uitpuiling, een opvallende ader, een verharding, komt er vocht uit je tepel of heb je last van huiduitslag? Negeer zulke alarmsignalen niet, maar laat je nakijken. Overigens is het niet zo dat als je niets ziet er niets aan de hand is. Ook hierbij is er een factor pech.”

Bevolkingsonderzoek

Zijn we vijftig jaar of ouder, dan krijgen we om de twee jaar in het kader van het bevolkingsonderzoek een oproep voor een mammografie. Dat is niet zonder reden, want de grootste groep borstkankerpatiënten zit nog steeds in de leeftijdsgroep vijftig tot zestig jaar. Van elke duizend vrouwen uit het bevolkingsonderzoek krijgen er 25 een doorverwijzing, daarvan blijken gemiddeld 7 vrouwen borstkanker of een voorstadium van deze vorm van kanker te hebben.

Borstkankermaand

Oktober was borstkankermaand. Hoe belangrijk is dat? “Belangrijk, maar toch ook weer niet. Bij ons in het ziekenhuis is het elke maand borstkankermaand. Het komt steeds vaker voor en zoals al eerder gezegd ook op jongere leeftijd. In de leeftijdscategorie 35 tot 55 jaar is het nu al de belangrijkste doodsoorzaak. Juist daarom hameren we erop dat Nederlandse vrouwen het hele jaar door alert zijn, zich bewust zijn van de risicofactoren en hun borsten leren kennen. Vrouwen denken ook nog te vaak: het zit niet in de familie. Dan krijg ik het niet.”