

VOELEN  
ANDEREN DIE  
BORSTKANKER  
KRIJGEN ZICH  
OOK ZO  
*schuldig?*

Als Caroline Griep borstkanker krijgt, neemt ze haar lifestyle onder de loep, en ontdekt ze dat er een aangetoond verband is tussen borstkanker en alcohol. Subiet stopt ze met drinken. Maar al snel wordt één glaasje weer één flesje. 'Ongelooflijk dat dit sterker is dan mijn gezonde verstand.'



# In de zomer van 2015 voel ik, puur intuïtief, dat er *iets mis is* met me.

Gammel en doodmoe ben ik. Gezonder leven is steeds mijn plan, maar ik ga keer op keer de mist in. Op mooie avonden hoef ik met mijn hond maar langs het café op de hoek te lopen en een van mijn burens op het terras te zien zitten, en het is weer raak. 'Eéntje dan,' zeg ik er altijd meteen bij. Maar hoe graag ik het ook zou willen, ik ben niet van één glaasje. Ik ben meer van een flesje. Met een pakje sigaretten, het liefst. Ja, ik weet echt wel dat dat roken op den duur funest voor mijn gezondheid zal zijn.

Op een nacht strompel ik vanuit mijn bed naar de wc. Ik kan niet slapen, heb dorst en voel me brak. Ineens hoor ik mezelf in het donker zeggen: 'Zo word je geen 53.' Geen idee waar dat vandaan komt, ik ben net vijftig, maar ik schrik me kapot. Ook mijn sluimerende angst dat de kuiltjes die ik onlangs aan de zijkant van mijn borst ontdekte foute boel zijn, grijpt me ineens heftig bij mijn strot.

In tranen ga ik de volgende ochtend te biecht bij mijn huisarts. Dat ik misschien geen hardcore alcoholist ben – ik ken meer dan genoeg mensen die net zoveel of meer drinken dan ik – maar dat ik inmiddels wel een behoorlijk probleem heb. Ze verwijst me naar Kick Your Habits. Ook raadt ze me aan om het bevolkingsonderzoek niet af te wachten en een mammografie te laten maken.

## SUPERSTOM RUND

Binnen een week stop ik met drinken en roken, niet veel later blij ik borstkanker te hebben. Aan de oncoloog vraag ik of dat kan komen door mijn te liederlijke levensstijl. Dat kan ze zo niet bevestigen, maar ja, het kan zeker meegespeeld hebben. De gedachte dat ik mezelf dit kan hebben aangedaan komt hard binnen. Ik weet me geen raad. Voelen andere mensen die kanker krijgen zich ook zo? Het schuldgevoel. Het slechte voorbeeld dat ik mijn dochter gegeven heb. Het besef dat ik al zo lang niet gelukkig was met mijn gedrag, maar er toch niks aan gedaan heb, dat ik mezelf misschien wel voorgoed gesloopt heb ... Zonder enig mededogen lig ik mezelf nachtenlang een superstom rund te vinden.

Schoorvoetend  
google ik alcohol +  
borstkanker. Daar staat  
het. Zwart op wit

Van de eerste schrik bekomen, als gebleken is dat ze me 'gewoon' beter gaan maken, google ik schoorvoetend 'alcohol + borstkanker'. Daar staat het, zwart-op-wit, op de informatieve en betrouwbare sites van KWF en de Borstkankervereniging Nederland: alcohol verhoogt het risico op borstkanker doordat het de hormoonhuishouding beïnvloedt. Waarom wist ik dit niet? Was het al lang groot nieuws, maar heb ik het genegeerd? Dacht ik soms stiekem dat het voor mij niet gold? Maar als ik eens rondvraag in mijn omgeving blijkt dat vrijwel niemand op de hoogte is van de relatie tussen borstkanker en alle wijntjes die we nuttigen. Ongelovige blikken: hoe kom ik daar nou bij? En ook: doe er niet zo moeilijk over joh, het kan toch niet bewezen worden. Maar ik weet het zeker. En neem het mezelf kwalijk. De diagnose maakt dat ik mijn verslavingen – of slechte gewoontes zoals Kick Your Habits ze noemt – nu serieus onder ogen wil komen. Ik kan er niet meer voor weglopen en moet er iets mee.

Omdat het geen nut heeft om het mezelf te blijven verwijten, stort ik me op een gezonder leven om zo fit mogelijk te zijn voor mijn behandeling. Mijn grote wens, iedere ochtend zwemmen, blijkt veel minder lastig te realiseren dan ik jarenlang dacht. Ik eet supergezond, ga op tijd naar bed, slaap al snel beter dan ooit. Ondanks dat er genoeg te piekeren valt; komende tijd wordt financieel nogal een uitdaging als zzp'er zonder arbeidsongeschiktheidsverzekering. Toch investeer ik in privélessen yoga, want volgens mij kan alleen kalmte me redden. Naar drinken en roken taal ik niet, hoe heftig al het ziekenhuisgedoe ook is. Heb ik hier al die jaren nou zo tegen opgezien? Ik voel me top en kan de wereld aan. Natuurlijk helpt het wel dat de stok achter de deur formaatje boomstam is.

Met mijn behandeling bij Kick Your Habits stop ik na een tijdje, want mijn (kale) hoofd staat geen seconde naar alcohol en nicotine. Niet zo gek als je het complete behandelingscircuit ondergaat: operatie, narcose, bestralingen en chemo's. Aan nog meer gif moet mijn lichaam niet denken.

Maar dan. Vrijwel meteen als er een punt staat achter de zes heftigste maanden van mijn leven, wordt mijn dochter achttien en ze slaagt ook nog eens voor haar eindexamen. Dubbel feest! Voorzichtig proost ik met een glas champagne. Op mijn kop is nauwelijks wat dons te zien. En ja, het smaakt naar meer. Dus daar ga ik. Lang niet elke dag, zelfs niet altijd elke week, maar het glas wordt bij gelegenheid toch weer een fles – doseren blijkt nog altijd geen optie. Bovendien móét er na twee drankjes gerookt worden.

Diep in mij woont een oud mannetje dat het liefst elke dag in het café zit te drinken en te roken. Ik ken hem al van toen ik nog studeerde. Jarenlang zijn we trouwe vrienden. Maar nu gaat hij de baas spelen en is de lol er vanaf. Hij is niet te vertrouwen, er valt geen afspraak met hem te maken. Hij laat me nooit eens met rust. Het oude mannetje lag gewoon te wachten om me weer te grijpen. Ongelooflijk, dat hij zoveel sterker is dan mijn gezonde verstand.

## De gedachte dat ik mezelf dit heb aangedaan komt hard binnen. Het schuld- gevoel. Het besef dat ik mezelf misschien wel voorgoed gesloopt heb ...

## 'NOOIT MEER'

Doodongelukkig word ik ervan. En angstig vooral, heel angstig. Een kater is erg, maar een kater plus de gedachte dat je doelbewust solliciteert naar een nieuwe ronde (borst)kanker, is voor mij psychisch niet te doen. Toch voelt het logisch als ik luid zingend in polonaise over straat zou gaan met een biertje in mijn hand, om te vieren dat ik het overleefd heb. Ik raak ervan in de war; komt het nou puur door mijn postkankerangst dat ik vind dat mensen die kanker hebben gehad helemaal niet meer zouden moeten drinken en roken?

Om mezelf er niet aan bloot te stellen, mijd ik sociale aangelegenheden. Als ik wél ergens naartoe ga, ben ik er vanaf het moment van opstaan al mee bezig. Want wat ga ik daar wel/niet drinken? Het is niet dat ik naar alcohol verlang, integendeel. Maar meestal gaat het toch mis. Van wat ik erna voel, krijg ik paniekaanvallen. In mijn hoofd ontstaat chaos. Ik vereenzaam, de altijd aanwezige angst om weer ziek te worden blijkt niet met anderen te delen. Werken is het enige dat nog lukt. Ik vlucht erin, maar steven al snel op een burn-out af, omdat ik ook nog eens midden in mijn herstel zit. De gedachte aan de dood gaat me steeds minder tegenstaan – alles beter dan dit. De depressie klopt aan mijn deur. Ik kán niet meer.

De enige uitweg: terug naar Kick Your Habits. Van het concept 'nooit meer' werd ik tot nu toe altijd doodnerveus, maar ik weet dat het mijn redding zal zijn. Met mijn behandelaar spreek ik af dat ik om te beginnen 66 dagen niet zal drinken (roken is alleen aan de orde als ik drink). Mijn wekelijkse gesprekken met hem doen me goed, ik voel me gehoord en veilig. De abstinentie, zoals de alcoholonthouding in vaktermen heet, is hooguit even wennen. Mijn motivatie wordt nog groter als ik merk dat mijn ►

# Een kater is erg, maar een kater plus de gedachte dat je doelbewust solliciteert naar een nieuwe ronde (borst)kanker, is niet te doen

angsten vrijwel meteen afnemen. Sommige dingen vind ik eerst nog spannend, maar ik kan steeds beter op mezelf vertrouwen en ga weer naar borrels, feestjes en etentjes.

Wel lastig vind ik het als ik, na vragende blikken, uitleg waarom ik niet meer drink. Alsof ik hysterische onzin sta te verkopen. Toch vermoed ik dat anderen eigenlijk niet willen horen dat alcohol het risico op (borst)kanker verhoogt. Met opmerkingen als 'Ja, je krijgt tegenwoordig overal kanker van' en 'Dat is maar één procent joh' wordt het onderwerp meestal vlot afgedaan.

Geloof me, ik misgun niemand een gezellig drankje omdat ik zelf niet meer drink. Zeker als je er af en toe met mate van kunt genieten, hoef je je vast geen grote zorgen te maken. Toch vraag ik me af hoeveel (borst)kanker er voorkomen kan worden als iedereen zich bewust wordt van de relatie met alcohol? En dan het liefst niet op de panische manier waarop het tot mij doorgedrongen is. Want het is toch niet alleen in mijn omgeving dat er vrijwel dagelijks en meer dan één glas gedronken wordt? En het kan toch haast geen toeval zijn dat het aantal borstkankergevallen jaarlijks toeneemt terwijl vrouwen de laatste decennia aanzienlijk meer zijn gaan drinken?

## ÉÉN PER DAG

Gelukkig blijf ik niet de enige die zich afvraagt waarom de relatie tussen alcohol en kanker niet bekender is. Begin dit jaar is het onderwerp ineens in het nieuws. Diezelfde week mag ik er als ervaringsdeskundige op de radio over praten. Samen met Marjolein de Jong, oncologisch chirurg en bestuurder van het Alexander Monro Ziekenhuis in Bilthoven, het eerste ziekenhuis gespecialiseerd in borstkanker, goedaardige borstaandoeningen en erfelijke aanleg. Een paar dagen later praten we verder en geeft ze me helder antwoord op mijn vraag hoe het precies zit:

'Er zijn drie mechanismen waarbij alcohol borstkanker kan veroorzaken. Het eerste heeft te maken met onze hormoonspiegel. Algemeen geldt dat hoe langer we worden blootgesteld aan oestrogeen, hoe hoger het risico is op borstkanker. Onze natuurlijke oestrogeenspiegel kan stijgen door alcohol. Oestrogeen heeft effect op cellen in de borst; veranderingen in de cellen kunnen uiteindelijk borstkanker tot gevolg hebben.

Ten tweede is het afbraakproduct van alcohol, acetaldehyde, schadelijk voor ons dna, waardoor beschadiging optreedt. Dit kan nog versterkt worden door het negatieve effect dat alcohol heeft op het reparatiemechanisme, waardoor reparatie uitblijft.

De derde boosdoener is stress in de cellen, waardoor de cellen beschadigen. Die stress kan onder andere ontstaan door roken en overmatig alcoholgebruik.'

Dat we de kans op (borst)kanker door het drinken van alcohol liever bagatelliseren, weet De Jong ook: 'Het is heel belangrijk dat we ons niet blindstaren op alleen het exacte percentage waarmee alcohol het risico precies verhoogt. Al is het natuurlijk wel relevant om te weten dat dat het geval is. Zelfs al bij één glas per dag. De belangrijkste boodschap is dat we weten dat steeds meer levensstijlfactoren bijdragen aan een hoger risico op kanker, en specifiek ook borstkanker. Feit is dat we als vrouw al een risico van een op de zeven à acht hebben om het te krijgen. Door een combinatie van factoren, zoals drinken, roken, minder bewegen en later kinderen krijgen, kan dit risico nog hoger worden.

Natuurlijk is er altijd de factor pech waar je geen invloed op hebt, maar dat neemt niet weg dat het goed is om te weten aan welke factoren je zelf iets kunt doen. Het feit dat onlangs uit onderzoek is gebleken dat negentig procent van de mensen daar, voor wat betreft de invloed van alcohol op het risico op borstkanker, niet van op de hoogte is, is voor mij aanleiding om kennis hierover te delen en de bewustwording te vergroten. Ook in het belang van de toekomstige generaties.'

De nuchtere feiten. Doe er vooral mee wat je wilt, maar zeg nooit meer dat je het niet wist of dat het een fabeltje is. Ook niet als je onder de vijftig bent en nog geen oproep voor een mammografie ontvangt: steek je hoofd niet in het zand.

Mijn tweede controle was trouwens goed. En, hoera, ik ben in oktober 53 geworden. Het oude mannetje is er niet meer, maar ik lekker wel. Misschien klinkt het als de woorden van een bekeerde, maar ik vind mijn leven fijner en zelfs gezelliger dan ooit. Vooral omdat ik nu weet dat ik op mezelf kan vertrouwen. Mocht er op een dag toch weer een tumor opduiken, dan kan ik het mezelf niet verwijten. En geloof me, hoe vaak borstkanker inmiddels ook voorkomt en hoe mooi de kansen op genezing ook toenemen, het is bepaald geen verkoudheid. ■

## Meer informatie?

*kickyourhabits.nl; borstkanker.nl; alexandermonro.nl*