



'Ik heb een heerlijk leven', zegt Jacqueline Vogelaar (53). Daar verandert haar borstkanker niets aan. Dat ze de zware, reguliere behandelingen zo goed heeft doorstaan, dankt ze aan haar positieve instelling, gezonde levensstijl en complementaire therapieën. 'Het is belangrijk om zelf na te blijven denken en op zoek te gaan naar mogelijkheden die bij jou passen. Er is zo veel meer dat je zelf kunt doen.'

TEKST LINDA DE WAART BEELD GIJS VERSTEEG

“Je zult geen verdrietig verhaal horen”, vertelt Jacqueline opgetogen aan de telefoon, een week voor het interview. Als mensen vragen hoe het met haar gaat, denkt ze ‘O, ja! Ik had kanker’. Haar leven is ‘back on track’. En meer dan dat. “Ik leef bewuster”, zegt ze. “Vriendschap, de relatie met mijn man en kinderen, mijn werk, mijn gezondheid. Dat zijn dingen die ertoe doen. De rest is bijzaak.” Maar nu heeft ze pas verdrietig nieuws gehad. Bij een vriendin, met wie ze ruim twintig jaar bevriend is, is kanker in de lever geconstateerd. “Dan komt alles weer in alle hevigheid binnen”, vertelt Jacqueline bedroefd. “Het leven is kwetsbaar. Wat heb ik een geluk gehad”, zegt ze zacht, terwijl ze naar buiten staart.

'Het voelde alsof ik in de verkeerde film zat'

Een eekhoortje aan de andere kant van het keukenraam, lijkt haar aandacht te willen trekken. Er breekt een lach door op Jacqueline's gezicht: "Hé, die is verdwaald", zegt ze, terwijl ze op het raam tikt. "Zo dichtbij komen ze normaal gesproken niet. Prachtig hè? Ik geniet daarvan." Dat straalt ze uit. "Ik ben een kei geworden in 'en-en denken'", zegt ze. "Naast ellende blijft ook bestaan wat wél goed is. Het is belangrijk om dat te blijven zien." Met tegenspoed had ze, voor de kanker, nauwelijks te maken. Stiekem dacht ze daarom weleens: 'Wat zal ik op een dag op mijn bord krijgen?' Was het 'de goden verzoeken'? Jacqueline gelooft er niet in, maar begin juni 2012 voelt ze een bobbel in haar linkerborst. "Opgezette melkklieren", denkt de huisarts. Voor de zekerheid stuurt hij Jacqueline door naar het ziekenhuis.

Positief en pragmatisch

De mammografie vindt plaats vlak voor de gezinsvakantie naar Maleisië. "Ik was druk met inpakken en deed het, gewoon in mijn eentje, tussen de bedrijven door. Er was immers toch niets aan de hand, dacht ik. Maar aan het gezicht van de radioloog zag ik dat het fout was. "Loop even langs Chirurgie om een afspraak te plannen", zei hij. Het voelde alsof ik in de verkeerde film zat." Op de afdeling vangt een 'veel te begrijpende mammaverpleegkundige' haar op. Zij bevestigt dat ze inderdaad borstkanker heeft. "Het was de schrik van mijn leven. Aan borstkanker kon ik niet denken zonder het woordje 'dood' erbij. 'Kan de vakantie doorgaan?', vroeg ik de chirurg. 'Ja', zei hij. 'Dit is niet van vandaag of gisteren. Die kanker zit er langer. Maar over vier weken wil ik je terugzien.'" Als Jacqueline het thuis aan haar man vertelt, reageert hij emotioneel. Toch veegt hij snel zijn tranen weg. "Net als ik is hij positief en pragmatisch", zegt Jacqueline. "Het belangrijkste waren op dat moment de kinderen. We wilden het juiste moment afwachten om het hen te vertellen." In de hectiek voor de vakantie komt daar niets van. Het hoge woord komt eruit wanneer het gezin op een terras in Maleisië koffie zit te drinken. "Het kwam hard aan. Zelfs onze middelste, de nuchterste van het stel, schokschouderde van het huilen. Het was aangrijpend." Middags bezocht ik met mijn dochter een boeddhistische tempel en bad ik samen met haar voor een goede afloop. We hadden geen idee wat ons te wachten stond."

Moorman en Moerman

Ondanks de spanning en onzekerheid, wordt het de mooiste vakantie ooit, vertelt Jacqueline. "We voelden ons verbonden en gesteund door elkaar. Het was fijn om samen de tijd te hebben dit te verwer-

ken." Na thuiskomst gaat ze gesterkt de operatie in. Het valt mee, vindt ze. "Blijkbaar zit er weinig zenuwweefsel in een borst. Ik had nauwelijks pijn." De chirurg slaagt erin de hele tumor weg te nemen. Het is een agressieve jongen, vertelt hij nadien. En bovendien eiwit- en hormoongevoelig. De specialisten stellen haar een lang en zwaar behandeltraject voor met bestralingen, chemotherapie en een hormoonkuur van vijf jaar. Jacqueline: "Ik koos ervoor niet te veel af te wijken van de reguliere adviezen. Met drie opgroeiende kinderen vond ik dat risico te groot. Je kunt het nooit meer overdoen." Wel verdiept Jacqueline zich in haar ziekte en complementaire alternatieven die haar naast de reguliere behandeling kunnen helpen. Ze leest boeken over voeding en hormonen (zowel van Ralph Moorman als Cornelis Moerman) en volgt de richtlijnen van het Moerman-dieet. "Ik maakte bieten- en wortelsap, ontgifte mijn



BIOGRAFIE

Wie: Jacqueline Vogelaar (53)

Privé: getrouwd met Kees (52), drie kinderen: Alex (22), Emiel (21) en Irene (18). Woont in Ossendrecht.

Werk: Geeft als psychosociaal therapeute voedingsadvies en coaching aan mensen met gewichtsproblemen en vrouwen die overgewicht kregen na (borst)kanker of overgang. Volgde de opleiding Trainer Hormoonfactor van Ralph Moorman (Sonnevelt) en geeft nu les aan die opleiding over het onderwerp psychologie en eetgedrag. Bij Sonnevelt heeft ze haar eigen tweedaagse specialisatieopleiding Psyche & Gewicht.

Diagnose & behandeling: Juni 2012 diagnose borstkanker. 23 juli borstsparende operatie, de hormoon- en eiwitgevoelige tumor (2,6 centimeter) wordt succesvol verwijderd. Een zwaar traject volgt met bestralingen, chemotherapie (inclusief herceptin) en hormoonkuren. Laatste chemo in februari 2014. Hierna vijf jaar lange hormoonkuur met antioestrogene tamoxifen. Jacqueline eet vergelijkbaar met de Natuurrijke keuken. Daarnaast neemt ze geen koemelk en tarwe en mijdt ze xeno-oestrogenen en fyto-oestrogenen in verband met de antihormonale therapie.

lever met grapefruit en gebruikte allerlei tips uit Uitzicht. Achteraf ontdekte ik dat grapefruit de werking van chemo kan verminderen. Ik vond het vreemd dat de oncoloog dat niet wist. Met voeding kun je goede dingen doen, maar ook schade aanrichten." De kracht van voeding wordt (vaak) niet erkend door artsen, weet Jacqueline. "En dat geldt ook voor complementaire geneeswijzen. In onze ziekenhuisapotheek werd bijvoorbeeld in opdracht van artsen een hele wand met homeopathische middelen opgeruimd. Ze willen patiënten niet stimuleren alternatieve zelfzorg in te zetten." Jammer, vindt Jacqueline. "Want er is zo veel meer dat je zelf kunt doen."

Tumorhumor

De opmerking van de taxichauffeur die haar tijdens de behandelperiode dagelijks van en naar het behandelcentrum brengt, neemt ze ter harte. "Hij zei: 'Ge mot pas gaan huilen als het zover is.' Humor, en dan vooral galgenhumor, was in die tijd mijn redding. Op de chemokamer van de dagbehandeling noemden we dat 'tumorhumor'. Door pure, gezonde voeding, iedere dag wandelen en voldoende ontspanning, probeert

Jacqueline haar conditie, darmwerking en weerstand op peil te houden. Haar omgeving stelt ze duidelijke grenzen. "Ik wilde geen ziekenbezoek of lotgenoten-contact en geen telefoontjes na de behandelingen. Dat bevestigde steeds weer de heftigheid. Ik was vastbesloten om de ziekte niet als een zwarte deken over mijn gezin te laten neerdalen." Naast de chemo kiest Jacqueline voor ondersteunende injecties en supplementen van bio-therapeut dokter De Jonge in Oosterhout. "Mijn oncoloog stond daar niet achter, maar ze respecteerde mijn keuzes." Over de medicatie die ze krijgt, is ze kritisch. "Je moet niet alles klakkeloos slikken, maar blijven nadenken en zoeken naar mogelijkheden die bij je passen. Een middel tegen misselijkheid (dexamethason) sloeg ik af. Ik was niet misselijk en kreeg er alleen bijwerkingen van. Alle troep die ik niet hoefde in te nemen, was mooi meegenomen." Na de laatste chemo start ze met de hormoonkuur. Het valt haar zwaar. "Ik werd de overgang in gelanceerd met alle gevolgen van dien: heftige opvliegers, nachtzweeten, slecht slapen. Ik zou bovendien flink kunnen aankomen, zei de verpleegkundige. Dat was voor mij geen optie. Als psychosociaal therapeute

begeleid ik mensen met overgewicht. Wat voor voorbeeld zou ik hen daarmee stellen?"

Mueslirepen en yoghurtdrink

Om alles te weten te komen over hormonen, volgt Jacqueline de opleiding Trainer Hormoonfactor bij Sonnevelt. "Dat was zinvol. Ik weet daardoor wat ik wel en niet moet eten om mijn hormonen in balans te houden en bleef keurig op gewicht. Mijn kennis gebruik ik nu ook in mijn eigen praktijk om vrouwen met borstkanker en overgewicht en vrouwen in de overgang met overgewicht te helpen." Jacqueline is ervan overtuigd dat ze door haar gezonde leefwijze en positieve instelling, de 36 bestralingen en veertig chemokuren zo goed heeft doorstaan. "Mijn lijfspreuk is: je kunt niet de wind, maar wel de stand van de zeilen veranderen. Dat ik kanker heb gekregen, is niet meer terug te draaien. Wel kan ik er nu aan werken om zo gezond mogelijk te blijven. Zoals Ralph Moorman tegen me zegt: 'Jij moet zorgen dat je nu geen nieuwe DNA-schade krijgt.' Haar voeding bestaat nog steeds grotendeels uit pure producten. Tarwe, suiker en koemelk laat ze zo veel mogelijk staan. Het werpt vruchten af, zegt Jacqueline. "Ik ben daardoor energiever, heb minder opvliegers, mijn huid is mooier en mijn darmen werken prima! Ik geloof heilig in de 'nieuwe' manier van eten zoals Moorman en Moerman die voorschrijven." Haar gezin doet braaf mee. "Mijn kinderen staan 's ochtends salades en rauwkost klaar te maken om mee te nemen naar school. Ik ben blij dat ik hen die wijsheid nu al kan meegeven. In onze tijd dachten we serieus dat stapels boterhammen, kant-en-klare mueslirepen en pakjes yoghurtdrink bij de lunch gezond waren." Ze windt zich op over de neerbuigende houding van het Voedingscentrum ten opzichte van voedingstrends en superfood. "Wat maakt het uit hoe je gezond eten noemt. Het maakt mensen in ieder geval bewust van de manier waarop ze eten. In de supermarkt gaan ze zo misschien voorbij aan het vak met de borrelnootjes om direct door naar de gojibessen te lopen. Maak dat niet belachelijk, moedig dat aan! Er valt veel winst te behalen met gezonde voeding."



'Ik moet zorgen dat ik nu geen nieuwe DNA-schade krijg'

'GE MOT PAS GAAN
HUILEN ALS HET
ZOVER IS, ZEI EEN
TAXICHAUFFEUR'

• Bewust eten
moet je
aanmoedigen'