Uitzicht 08

uitgave van MMV
jaargang 51 2025
www.mmv.nl

Natuurlijk tegen kanker

Kanker, werk en voeding
Hoe combineer je dat?

Borstkanker bracht Corrine zelfliefde.
‘Ik kan nu zeggen: ik hou van mezelf’

GRANEN
voor elke dag

De diagnose 'kanker' treft steeds vaker mensen op werkzame leeftijd. Van de 130.000 nieuwe patiënten in 2024 was veertig procent jonger dan 67 jaar. Hoe pak je je werk weer op, waar loop je tegenaan en valt je werk wel te combineren met een gezonde leefstijl? Deskundigen geven advies: 'Houd het behapbaar'. En: 'Re-integreren is topsport.'

TEKST CHRISTINE STEENKS **BEELD** AI

Werken, kan en gezond leven

Hoe doe je dat?

"Werk en kanker' is een onderwerp met veel invalshoeken. Marieke Roosjen is re-integratiecoach bij Stap Nu, een landelijke organisatie die werkgevers en -nemers helpt bij het re-integreren na ziekte. Zij ziet in de praktijk waar het knelt. Tegen werknemers zegt ze: "Het begint allemaal met zelfinzicht; je kunt pas je grenzen aangeven als je weet waar die liggen." Voedingskundige Gina Beijen geeft handreikingen om een gezonde leefstijl vol te kunnen houden op de werkvloer. "Neem genoegen met 'goed' als 'beter en best' voor stress zorgen, want stress is ook niet gezond", is haar advies.

Rob Baan is eigenaar van Koppert Cress, een kwekerij die microgroenten op de kaart zet en levert aan toprestaurants in Europa. Hij maakt het zijn werknemers gemakkelijk als het gaat om de keuze voor een gezonde voedingsstijl. In zijn bedrijfsrestaurant krijgen alle ruim tweehonderd medewerkers dagelijks een gratis versbereide, groenterijke lunch aangeboden. Preventie is zijn belangrijkste drive. Het bracht hem in conflict met de Belastingdienst die het ziet als 'verkapt loon'. Inmiddels gaat het hem om veel meer dan 'zijn gelijk'. "Ik strijd voor het recht op een gezonde lunch voor werknemers en het recht als werkgever om dat aan te bieden. Er moet één idioot zijn die zich hier hard voor maakt, laat ik dat dan maar zijn."

BEELD TON DE BRUIN

Marieke Roosjens

'Het zwarte gat'

De grootste uitdaging voor mensen die na een kankerdiagnose en -behandeling weer aan het werk gaan, is 'het zwarte

gat', zoals Marieke Roosjen het noemt. "Na de diagnose en tijdens de behandelingen sta je in de overlevingsstand. Alles staat in het teken van de behandelingen. Soms blijft het bij een operatie,

'Pas na de behandelingen komt er tijd om te voelen'

maar vaak genoeg horen chemo's, bestralingen, hormoontherapie er ook bij. Pas daarna komt er tijd om te voelen. Juist als de buitenwereld denkt dat je het 'gewone leven' - ook je werk - weer kan oppakken. Je kunt te maken krijgen met vermoeidheid, »

'Stel werken niet te lang uit'

"Ik stond te popelen om weer te beginnen", vertelt Pieter van Makkum*. Hij werkte in 2018 in het buitenland toen de diagnose 'schildklierkanker' werd gesteld. Voor een second opinion vloog hij naar Nederland waar uiteindelijk de schildklier en 52 lymfeklieren operatief verwijderd werden. "Door complicaties moest ik nog een maand in het ziekenhuis blijven, maar ik voelde me prima. Drie weken na het ontslag uit het ziekenhuis zat ik weer op kantoor."

"Misschien begon ik weer zo snel, omdat ik niet wilde toegeven dat ik ziek was. Ik voelde me ook echt goed en verlangde naar afleiding. Even weg uit die wereld van negativiteit en ziekte. Ik had het nodig om weer tussen de mensen te zijn, in de dagelijkse routine." Werkweken van vijftig uur waren normaal in de functie die Pieter vervulde. Na een aantal jaren besluit hij terug te keren naar Nederland en daar een baan te zoeken in zijn oude vakgebied.

Intussen was zijn gezondheidssituatie er niet beter op geworden. "Ik had in 2018 preventieve bestralingen geweigerd vanwege de belastende bijwerkingen", vertelt hij. "Met als gevolg dat in '22/23 uitzaaiingen in de lever en de longen werden ontdekt. Er was geen behandeling, alleen palliatief. Inmiddels doe ik mee aan een experimentele behandeling waar ik veel baat bij heb, maar officieel zit ik in de laatste fase van kanker. Ik heb het niet aangedurfd om dat te melden bij mijn huidige werkplek. De Nederlandse wetgeving maakt het voor bedrijven niet bepaald aantrekkelijk om mensen met een ziektegeschiedenis aan te nemen."

"Op dit moment zijn de uitzaaiingen drastisch geslonken en de tumormarker is op normaal niveau. Ik voel me goed en werk 24 uur met veel plezier en tot tevredenheid van mijn werkgever. Ik neem altijd mijn eigen gezonde lunch mee. In het begin kreeg ik daar vragen over. 'Ik vind dit lekker', zei ik dan. Wat anderen ervan vinden, daar maak ik mij niet druk om. Als je maar volhoudt, accepteren mensen het wel. Het vergt wel wat discipline om je eten steeds vers klaar te maken. Je moet mentaal de knop omzetten als je kiest voor een gezonde leefstijl."

"Stel het moment dat je weer gaat werken niet te lang uit", tipt Pieter. "De drempel wordt dan alleen maar hoger. Houdt contact met collega's en ga gewoon eens langs om feeling te houden. Dan is de stap om weer te beginnen minder groot."

*Om privacyredenen is dit een gefingeerde naam.

Rob Baan

concentratieproblemen, fysieke belemmeringen, hevige emoties en het verlies van vertrouwen in je eigen lichaam. Vaak willen mensen sneller herstellen dan wat daadwerkelijk mogelijk is. Ze hebben moeite om te accepteren dat hun belastbaarheid minder is en gaan over hun grenzen. Een grote valkuil!"

"Herstel kent een grillig verloop", weet Roosjen uit ervaring. "Hoelang het duurt, is moeilijk te zeggen want het is geen lineair proces. Je moet weer vertrouwen krijgen in jezelf. Maak kleine stapjes en gun jezelf de tijd. Begin met wat goed behapbaar is, waarvan je zeker weet dat je het kunt. Succeservaringen helpen bij het terugwinnen van je zelfvertrouwen, dus houd het klein en streef niet meteen naar het niveau van vóór de diagnose."

Goed, beter, best

'Behapbaar houden' is ook het advies van voedingskundige Gina Beijen als het gaat om het volhouden van een gezonde leefstijl. Vanuit haar voedingspraktijk in Nijmegen helpt ze mensen om zo gezond mogelijk te eten binnen hun tijd en mogelijkheden. "Gezonde voeding kun je onderscheiden in goed-beter-best." Eten volgens MMV-richtlijnen betekent dat je kiest voor voeding die voedt, en die je lichaam niet belast. Liefst zo vers mogelijk en van biologische of biologisch-dynamische teelt.

"Het beste is om alles vers te bereiden om verlies van voedingswaarden te voorkomen. Maar als je moet werken, lukt dat niet. Dan mag je best vooruit werken en soep voor drie dagen maken. Sla was ik altijd in één keer en ik bewaar het in een natte doek. Dan kan ik het een paar dagen kant-en-klaar uit de koelkast pakken voor een gezonde meeneemlunch. Ja, vers is het beste. Maar liever incidenteel iets minder 'best', dan teruggrijpen op een snelle hap uit de supermarkt of een ongezonde snack uit de bedrijfskantine."

Gezonde verleiding

Hoe ongezond is de gemiddelde bedrijfskantine? Gina: "Een aantal jaren geleden schakelden veel kantines in bedrijven en scholen over op een gezond aanbod van veel biologische en vega-producten. Ook die van de Radboud Universiteit hier in Nijmegen. Maar deze hype is alweer teruggedraaid. Er kwam veel kritiek op. Mensen willen geen eetwijze opgedrongen krijgen. Zo kwam, naast de gezonde keuze, ook de frituur weer terug bij de universiteit."

Rob Baan weigert in zijn bedrijfsrestaurant de slechte keuze aan te bieden. "Geen frituur en geen frisdrank, daar begon het mee", vertelt hij. Afkomstig uit de wereld van zaden was hij bekend met de positieve invloed van groente op de gezondheid toen hij in 2002 eigenaar werd van Koppert Cress. Deze kwekerij zette microgroenten op de kaart en levert die aan toprestaurants in heel Europa. "Overal verkondigde ik het belang van gezonde voeding, maar in mijn eigen bedrijfskantine zat het personeel aan de roze koeken en cola. Dat was mijn eer te na! Het is een proces geweest om te komen tot wat we nu bieden: twee soorten soep, twee verschillende maaltijden en een uitgebreide saladebar, vers bereid door topkoks. Niemand is verplicht om hier te eten, maar ik verleid mensen door het gratis aan te bieden. En dan weigert niemand. Het doet me goed - het emotioneert me zelfs! - als ik mijn werknemers zie genieten van die gezonde lunch. Zonder reorganisatie raakte ik tweehonderd kilo aan personeel kwijt. Hun overgewicht dus! En bij iedereen verbeterde de stoelgang. Ook blijkt dat mensen thuis beter zijn gaan eten, want wie eenmaal gewend is aan een gezonde groenterijke maaltijd wil niet anders meer."

Sociale druk

"Er is bij werkgevers steeds meer bereidheid om werknemers te helpen gezonde keuzes te maken", denkt Gina Beijen. "Ze stimuleren beweging, stressreductie, lunchpauzes en soms liggen er bakken met gratis fruit. Toch ligt de verantwoordelijkheid voor gezonde keuzes bij jou als werknemer. Niet makkelijk, want verleidingen zijn overal om ons heen."

'Vertel collega's wat goede voeding voor jou betekent'

"Blijf dicht bij jezelf, hoe moeilijk dat ook is. Met de keuze voor MMV-richtlijnen en de niet-toxische tumortherapie heb je je een eetpatroon eigen gemaakt waarmee je vaak een uitzondering bent. Dat zul je overal merken, niet alleen op je werk. Het valt niet mee om de sociale druk te weerstaan. Maar als je uit overtuiging kiest voor een gezonde leefstijl, blijf daar dan bij en sterk jezelf."

Lees verder op pagina 15.

Gina Beijen

Los van de lunch, hoe heilzaam is werken eigenlijk? "Werk geeft structuur, zingeving en sociale verbondenheid", zegt Marieke Roosjen. "Onderschat ook het belang van 'het gewone' niet; werk normaliseert je leven. Als herstellende heb je behoefte aan afleiding en 'kantoorhumor'. Maar de terugkeer naar de werkvloer vraagt wel om goede begeleiding, anders kan het een extra stressbron worden. Re-integreren is topsport. Je zit constant op het maximum van je belastbaarheid. Als coach heb ik veel aandacht voor de vraag: wat kost energie en wat geeft juist energie? Dan gaat het om zowel je mentale als je fysieke draagkracht. Kanker raakt je tot in het diepst van je identiteit. Het maakt een proces los waarbij je opnieuw gaat nadenken over zingeving. Wat wil ik met mijn leven? Vind ik mijn werk eigenlijk wel zo leuk? Dat proces start vaak tijdens 'het zwarte gat', als ook het re-integreren begint. Je gaat op zoek naar werk wat ertoe doet."

Open over gevoelens

Wat kunnen werkgever en collega's betekenen voor wie na lang ziekteverzuim zijn werk weer oppakt? "Toon begrip, ook als leidinggevende", zegt Marieke Roosjen. "Schep duidelijkheid over de verwachtingen en biedt ruimte voor herstelmomenten. Verdiep je in de impact die kanker op mensen heeft. De Wet verbetering poortwachter verplicht werkgevers om na een jaar ziekte te starten met een 'tweede spoortraject', waarbij ook buiten de eigen organisatie naar passend werk wordt gezocht.

'Soms kun je niet anders dan gewoon maar doorgaan'

Voor mensen met kanker komt dit meestal te vroeg. Zij zijn na een jaar vaak pas net begonnen met re-integreren. Zo'n traject kan dan voelen alsof je werkgever al afscheid van je wil nemen, terwijl het gewoon een wettelijke verplichting is. Juist daarom is het zo belangrijk dat werkgevers de mens blijven zien achter het dossier. Wees belangstellend, luister zonder oordeel en durf af te wijken van de standaardprocedures. Kijk realistisch naar wat iemand aankan en wees alert op signalen van overbelasting. Hierin zijn ook naaste collega's van belang. Die staan dichter bij herstellende medewerkers en kunnen helpen, bijvoorbeeld door iemand rustig in te werken. Nadat ik zelf ziek was geweest, vond ik het lastig als mensen vroegen: 'Hoe gaat het nu met je?' Ik hoorde daarin altijd: 'Hoe gaat het nu met je kanker?' Je wil juist wat afleiding en niet constant over je ziekte praten. Wees daar open over, dat helpt écht!"

Fitter voelen

'Blijf in gesprek' is ook het devies van Beijen. "Bijvoorbeeld als de van huis meegebrachte, gezonde lunch vragen oproept bij collega's. Zelf heb ik gemerkt dat je met eerlijk – níet belerend! - communiceren veel begrip kweekt. Zeg wat het voor jou betekent, hoe je er energie van krijgt. Veel mensen staan er helemaal niet bij stil dat goede voeding enorm helpt om je fitter te voelen."
Als gedreven voorvechter van gezonde voeding, pleit Rob Baan voor meer kennis op dat gebied. "Toen ik in 1980 voor het eerst buiten West-Europa kwam, vertelde iedereen in de zadensector mij waarvoor bepaalde groenten goed waren. Die kennis zijn we hier helemaal kwijt. Het is verbazend dat we in ons land - de 'groentetuin van de wereld' - de minste groente eten van Europa! We hebben alle ingrediënten in huis om supergezond te eten, maar de tegenkrachten zijn te groot. De dominantie van de voedingsindustrie is enorm en ze kan ongestraft troep verkopen. Maar wie wijst op de kankerwerende werking van sulforafaan in broccoli - al dertig jaar een wetenschappelijk feit en algemeen bekend in Amerika en Japan - krijgt in Nederland een bekeuring. De boete van 680 euro hangt hier aan mijn muur*. Het is te triest voor woorden."

Hoopvol

"Ik ben overtuigd dat verse groenten ziekten kunnen voorkomen en zie gezonde lunches daarom als langetermijninvesteringen voor bedrijven", besluit Rob Baan. "Ik weet dat meer werkgevers er belangstelling voor hebben en blijf ervoor vechten. Met een van de vakbonden bespreek ik de mogelijkheden om gezonde lunches tot onderdeel te maken van de cao-onderhandelingen. Inmiddels zijn verschillende instanties, zoals VNO-NCW, Veneca, Provincie Zuid-Holland en GroentenFruitHuis, ook positief betrokken bij de gratis gezonde lunch. Ik blijf hoopvol, omdat we met de goede dingen bezig zijn."
Ook Marieke Roosjen is hoopvol als ze de veerkracht van mensen ziet. "Na een geslaagd re-integratietraject werken mensen met meer voldoening dan voorheen. Omdat ze geleerd hebben dichter bij zichzelf te blijven."

---

* 'Overtreding van artikel 20, lid 2, sub a, van de Warenwet. Beboetbaar feit: Eet-of drinkwaren werden aangeprezen met gebruikmaking van vermelding of voorstellingen, die aan de waar eigenschappen toeschrijven inzake het voorkomen, behandelen of genezen van een ziekte van de mens, of die toespelingen maken op zodanige eigenschappen.'

www.stap.nu
www.voedendehanden.nl
www.robbaan.com