

de andere kant

Crèmes, linzen en soja

T

Karin Spaink is publiciste
beeld: Keke Keukelaar

Tijdens de chemokuren - inmiddels alweer twee jaar geleden afgerond, *time flies when you're healthy* - las ik op mijn favoriete patiëntenforum geregeld dat ik moest oppassen met crèmes en smeerseltjes. Daar zaten vaak oestrogenen in en omdat mijn borstkanker hormoongevoelig was, kon ik die beter mijden. De oncoloog bevestigde het bij navraag. Het was nou ook weer niet zo dat je paniekerig hoefde te zijn als je eens een keer lotion of crème met veel oestrogenen gebruikte, maar inderdaad, sommige smeerseltjes waren minder verstandig.

Kippig als ik inmiddels raakte, bestudeerde ik bij supermarkt of drogist de minuscule lettertjes op dozen en verpakkingen. Raar eigenlijk dat er geen goede lijsten van mijdcrèmes zijn. Maar laatst stuitte ik op een groter probleem, waar niemand me ooit op heeft gewezen.

Sinds de overgang zich een paar jaar geleden aankondigde, denk ik geregeld: meer kalk erin kind, dat is goed voor je. Botontkalking is een klassiek vrouwenprobleem. Melk vind ik niet lekker. Sojamelk wel, dus kocht ik dat. Extra goed voor vrouwen in de overgang, belooft de verpakking zelfs. Totdat ik toevallig ontdekte dat sojaproducten bomvol natuurlijke oestrogenen zitten. Sterker, dat is juist de reden waarom het spul als gezond wordt aangemerkt en goed wordt geacht voor vrouwen in de menopauze.

Whoops. Voor wie hormoongevoelige borstkanker heeft gehad, is sojamelk dus juist niet aan te raden. Zeker niet als je, zoals ik, na rijp beraad hebt besloten af te zien van hormoontherapie. Ik kan extra hormonen beter mijden, want wat mijn lichaam zelf aanmaakt, is eigenlijk al te veel. Ik laat de sojamelk tegenwoordig in de schappen staan en kauw in plaats daarvan 's morgens een kalktablet.

Is het niet raar dat ik daar toevallig moest achterkomen? Na enig onderzoek bleken veel meer voedingsproducten natuurlijke oestrogenen te bevatten. Soja staat op eenzame hoogte, maar ook alfalfa, linzen, kikkererwten, gist, zeewier, zonnebloempitten en veel granen bevatten natuurlijk oestrogenen - toevallig juist allemaal voedsel dat als erg gezond te boek staat. Sindsdien aarzel ik



aldoor een beetje als ik bij N & T op bezoek ga. Die koken immers vegetarisch: veel bonen, veel soja, veel tofu. Moet ik ze nu waarschuwen geen tofu te gebruiken als ik kom? Het zal zo'n vaart niet lopen, stel ik mezelf gerust; zo vaak eet ik nu ook niet bij ze. Mazzel dat ik zelf niet vegetarisch ben.

Toch vreemd. Voor crèmes worden borstkankerpatiënten gewaarschuwd, over natuurlijke oestrogenen in voeding hoor je eigenlijk nooit iemand. Waarom zijn er geen handige lijsten van voedingsmiddelen die je in 'ons' geval beter niet in grote hoeveelheden kunt nemen? Zeker omdat nogal wat vrouwen na borstkanker willen overschakelen op een 'gezonder' dieet, lijkt me dat geen overbodige luxe.

Misschien is het een broodje-aap. Maar dan nog zou ik er graag meer over willen kunnen vinden. Paniekverhalen als zou je borstkanker krijgen van deodorant, worden immers ook uitgebreid behandeld (en ontkracht) op de site van het KWF en op borstkankersites. Misschien zijn de hoeveelheden oestrogenen in soja heel acceptabel, ook voor ons. Dat zou best kunnen. Daar zou iemand eens zijn licht over moeten laten schijnen.

**Wat mijn lichaam zelf
aanmaakt,
is eigenlijk al te veel**