

Joke Boon

Voor Frank, die geen rots
maar de hele Himalaya bleek te zijn

'Een gezonde mens heeft duizend wensen,
een zieke mens maar één.'
- Jan Mens, schrijver 1897-1967

Eten & leven met kanker

Een kookboek vol ervaringsverhalen, betrouwbare
informatie en 80 eetlustopwekkende recepten

Inhoud

Voorwoord door Jan Hobbelen	7
Inleiding	9
Een spoedcursus kanker	11
ERVARINGSVERHALEN VAN JOKE	
Een paarse envelop	14
Een achtbaan	16
Hoe vertel ik het mijn naasten	17
Lange tunnels...	18
...en schuivende platen	21
Ik ben (g)een kankerpatiënt	22
Een goed humeur is het halve werk	23
Het gesprek van leven of dood – uitslag en behandeling	24
Bestraling met een volle blaas	27
Naast bestraling óók nog chemo	28
De behandeling begint	32
Neuropathie: een vervelende bijwerking	33
Kanker is allesoverweldigend – omgaan met rouw, twijfels, paniek en angst	35
Eerste hulp bij nachtelijke angst en paniekaanvallen	37
Leren ontspannen met mediteren, yoga en affirmaties	40
Een stip aan de horizon	44
Blijven bewegen	46
De hele dag moe	48
Chemobrein	49
Kanker is een levensles	50
Vogelvrij	51
Schelden doet wél pijn	54
Op de reservebank	55
Dingen waar je liever niet over wilt nadenken	56
De behandeling	57
Mijn kennismaking met Sjakie	58
Leven met LARS	61
En daarna... Het grote niets, vermoeidheid en je weerstand op peil houden	66
Maar hoe nu verder?	67
Alcohol en kanker	69
Brandend maagzuur en misselijkheid	72

RECEPTEN

Kanker en eten	68
Hoe gebruik je dit boek?	80
Ontbijt	87
Drankjes	99
Zoete snacks	111
Hartige snacks	121
Soep	129
Salades	147
Lunch of diner	155
Toetjes	185
Bijgerechten & basisgerechten	201
Handige adressen, apps en instanties	215
Dank je wel	217
Bronnen	219
Receptenregister	220
Register	221

INTERVIEWS MET DESKUNDIGEN

Interview met een casemanager	26
Interview met een radiotherapeut-oncoloog	29
Interview met een gastro-enterologisch chirurg	38
Interview met een re-integratiebegeleider	42
Interview met een oncologisch fysiotherapeut	47
Interview met twee stomaverpleegkundigen	64
Interview met een (alcoholvrije) wijnjournalist	71
Interview met twee diëtisten	74



Inleiding

Van alle zeventien boeken die ik inmiddels heb geschreven, is dit het boek dat ik liever niet had willen schrijven. Ik realiseer me dat dit gek klinkt, maar de aanleiding voor dit boek is dat ik kanker kreeg – endeldarmkanker. In maart 2023 deed ik mee aan het bevolkingsonderzoek darmkanker. Toen daarbij bloed in mijn ontlasting werd gevonden, bleek uit vervolgonderzoek dat ik kanker in mijn endeldarm had. Na het horen van deze onheilstijding leek het wel of ik in het karretje van een achtbaan stapte en een wilde rit zonder stops zou gaan maken. Een kankerdiagnose neemt je agenda, dagbesteding en leven in één klap in zijn geheel over.

In zeven en een halve maand tijd onderging ik chemo, bestraling en drie operaties. Het werd de meest intense, gruwelijke, angstige, leerzame, pijnlijke, zware en tegelijk ook liefdevolle periode die ik ooit doormaakte. Gelukkig liep het goed af. Maar dat wist ik uiteraard nog niet toen ik aan de behandeling begon. (Ik ben nu ik dit schrijf nog steeds elke drie maanden onder controle.)

Ik ken mensen die hun huis gaan poetsen bij tegenslag, of excessief gaan sporten, hardlopen, eten of drinken. Ik ga schrijven en wandelen. Taal is mijn uitlaatklep – met schrijven geef ik mijn woelige gedachten vorm en verwerk ik tegelijkertijd mijn gevoel. Wandelen, het liefst lang, ordent mijn gedachten, geeft lucht en licht. Sinds een aantal jaar heb ik op dinsdag een kookcolumn in dagblad *Trouw*. Daarin vertel ik iets ter inleiding op het recept dat ik die week deel. Mijn toenmalige hoofdredacteur van *Trouw*, Cees van der Laan, vroeg op een gegeven moment of ik over mijn darmkanker en

alles waar ik mee worstelde en tegen aanliep zou willen én durven schrijven in mijn wekelijkse kookcolumn. Volgens hem zou ik daar heel veel mensen mee kunnen steunen. Hij legde me daarbij geen enkele restrictie op: ik mocht over alles schrijven en bij naam noemen wat ik wilde. De enige voorwaarde was dat er ook een recept bij stond, want het was tenslotte een kookrubriek. Omdat ik het steeds lastiger vond om over op dat moment triviale zaken als een overvloedige courgette-oogst of andere luchtige zaken te schrijven, stemde ik toe. Ik schreef de column wel met enige vertraging: drie maanden na de diagnose begon ik met schrijven over mijn endeldarmkanker. Zo kon ik al wat afstand nemen en werd het geen te emotioneel schrijven. Toen mijn eerste column over de onheilstijding verscheen, kreeg ik heel veel reacties – alleen maar positieve. En dat bleef zo bij alle volgende columns waarin ik over aspecten van leven met kanker schreef. Via mail, de ingezonden-brievenrubriek, op mijn website, in de supermarkt, op straat of per ouderwets geschreven brief of kaart kreeg ik feedback. 'Dankzij jou kan ik weer eten tijdens het kuren, dank je wel.' Of: 'Je weet het niet, maar op afstand ben je een enorme steun voor me.' Weer een ander: 'Tijdens de koffie na de kerkdienst bespreken we vaak jouw column', of: 'Ik las jouw prachtige column voor tijdens onze nieuwjaarsbijeenkomst, iedereen was erg onder de indruk.'

Behalve dat zulke reacties heel fijn en natuurlijk ook vleiend zijn, zetten ze me ook aan het denken. Ik had zelf wel een boek willen lezen waarin alles op een rijtje stond. Waarin ik herkenning en daarmee troost zou vinden voor dat waar

Een paarse envelop

Maart 2023. De paarse envelop had ik een paar weken laten liggen. Toen scheurde ik hem open. Hoewel het een werkje van niks is, was het toch weer even een dingetje. Misschien ook wel omdat er als je een onderzoek laat doen tegelijk een angst bij je naar binnen sluipt: stel dat ik iets heb?

In de envelop zat een plastic mapje met een uiterst duidelijke handleiding met tekenin- getjes erbij. Ik moest het testmateriaal (mijn poep) droog houden. Daarvoor moest ik in het soort toilet dat wij hebben een stukje karton plaatsen. In de bergkast vond ik een karton- nen feestbordje, een restant van een kinder- verjaardag lang geleden. "Hoera feest!", stond erop. Ik prikte met het teststaafje in het ma- teriaal, een paar keer meer dan werd gevraagd, voor de zekerheid. Het staafje deed ik in een hard plastic beschermhoesje en dat hoes-

je weer in een zilverkleurige envelop. Voordat ik die in de brievenbus liet vallen, deed ik een schietgebedje.

Vijf dagen later lag er een envelop op de mat. Mijn hart begon te bonzen. In de brief lichtten de woorden bloed en kanker op als door ne- onlicht beschenen. De rest van de tekst ver- vaagde. "Ik heb kanker...," stamelde ik. Mijn man pakte de brief en zei: "Dat staat er helemaal niet. Er staat dat er een kans is dat poliepen, darmkanker of iets anders de oorzaak kunnen zijn van het aangetroffen bloed." Ik liet me ge- ruststellen, maar in mijn binnenste knaagde er iets. Ik moest voor een vervolgonderzoek ko- men, een coloscopie, waaraan een grote slang te pas kwam. Ter voorbereiding moest ik een paar dagen vezelarm eten en liters laxeermid- del en vocht drinken. In de wachtkamer van het ziekenhuis zaten nog twee mensen. Ik

vroeg me af: wie van de drie? Want een op de twee mensen krijgt kanker. "Zal ik jou naar bin- nen sturen?" grapte ik naar mijn man.

Ik kreeg een roesje. Het onderzoek zou dertig minuten duren en ik zag voordat ik het roes- je kreeg dat het 13.30 was. Tien minuten later werd ik wakker. "Dat is snel," zei ik, "is dat wel goed?" Op het zaaltje waar ik lag bij te komen, kreeg iedereen die na mij was binnengeko- men te horen wat er was gezien. Al snel wist ik hoeveel poliepen iedereen had. De dokter liep daarbij mijn bed steeds voorbij, de blik strak vooruit gericht. "Hoor ik niks?" vroeg ik. "De dokter komt zo," zei de zuster op sussende toon. Wij mochten in een kamertje apart. "Dat is geen goed teken," zei ik tegen mijn man. Dat was het inderdaad niet. In een fractie van een seconde veranderde ik van een ogenschijnlijk gezond mens in iemand met darmkanker. Hoe erg het was, of er uitzaaiingen waren en wat er aan te doen zou zijn, moest nader onderzoek uitwijzen.

'Had je dan helemaal geen klachten?' werd mij sindsdien vaak gevraagd. Sinds mijn kindertijd had ik heel vaak pijn in mijn buik. Ik was een ge- voelig kind en bij de geringste spanning kreeg ik buikpijn en kon ik niet meer poepen. Later, toen ik net volwassen was en nog steeds vaak buik- pijn had, kreeg ik de diagnose 'spastische dikke darm', wat nu prikkelbaredarmsyndroom (PDS) heet. Ik kreeg het advies ermee te leren leven

‘Had je dan helemaal geen klachten?’ werd mij achteraf vaak gevraagd.

en op mijn eten te letten. En zo modderde ik voort met het idee dat gevoelige darmen en regelmatige buikpijn bij mij hoorden. Ik wist niet beter dan dat ik op vakantie slecht kon poepen en dat ik van de zenuwen heel vaak moest.

Toen ik corona kreeg en dat overging in long covid, werden mijn buikklachten ook erger. Wie destijds naar de symptomen van long covid keek, kwam er zeker honderd tegen: van extre- me vermoeidheid, haaruitval en hersenmist tot darmklachten aan toe. Ook was ik sinds een aantal jaar veganistisch gaan eten, waardoor je doorgaans veel vezels eet en dus meer en va- ker ontlasting hebt. Ik had dus klachten, maar die waren allemaal al bekend of te verklaren.

Hoewel het een werkje van niks is, was het toch weer even een dingetje.



Interview met een re-integratiebegeleider

Na het ziekte-traject komt er een moment dat je ook weer gaat beginnen met werken. Ragna van Hummel is directeur van Re-turn: een organisatie die volledig gespecialiseerd is in re-integratiebegeleiding bij kanker. Ik stelde haar een aantal vragen over werken en kanker.

Kanker en werken, gaat dat samen? Ik was vooral moe, kon amper nadenken en vond werk ineens niet meer belangrijk. Bovendien: als je behandeld wordt moet je al zoveel.

Ja, dat gaat samen. Soms moet dat zelfs, niet iedereen heeft daarin een keuze. Op de meeste werkplekken krijg je het eerste jaar volledig doorbetaald, meestal volgt na een jaar ziekteverlof een vergoeding van 70% van het inkomen. Stel nu dat je een minimuminkomen hebt en daar 70% van krijgt, terwijl je ook een gezin hebt en kostwinner bent – dat gaat niet. In dat geval moet je wel werken. Een lastige situatie, want met kanker kun je niet voluit werken. Er is altijd een impact van de ziekte en de behandeling. Als je wel voluit blijft werken, moet je op andere fronten een compromis sluiten, bijvoorbeeld in je privéleven. Stress door de ziekte en de behandeling hebben een impact en kanker beïnvloedt je denkvermogen negatief.

Naast de financiële prikkel om te blijven werken kan werken ook een andere functie hebben: het kan ook dienen als afleiding. Sommige mensen voelen zich niet of minder ziek door te werken, ze vinden het fijn om op prestaties beoordeeld te worden. Het focust op iets wat je wél

kunt, geeft houvast en bovendien heb je sociaal contact. Het is belangrijk om als je ziek bent in een vroeg stadium al na te denken over terugkeer naar je werkplek. Stel jezelf de vraag: kan ik werken? En blijf die vraag opnieuw stellen als het antwoord (om welke reden dan ook) 'nee' is.

Wat zijn de struikelblokken bij re-integratie voor de werknemer en de werkgever?

Er zijn een heleboel gevolgen van kanker die zich pas op een later moment voordoen. Er is een moment dat je gaat re-integreren. Dan komen de problemen die er voordat de kanker ontdekt werd mogelijk ook al waren naar de voorgrond: vermoeidheid, cognitieve belemmeringen, moeilijk kunnen schakelen, problemen met woorden vinden... Je bent wisselend belastbaar; de ene week gaat dat beter dan de andere. Vermoeidheid is nauwelijks te objectiveren. Er wordt wel gezegd: leer er maar mee omgaan. Maar zo makkelijk is dat niet – na een kankerbehandeling heb je weinig werkvermogen en ben je fysiek en mentaal gebroken. Ook volgt er dan een moment van verwerking en bezinning. Kanker gaat over leven en dood. Als je dat overleeft en alle fundamenten van je leven hebben staan schudden, vraag je je af:

waar sta ik in het geheel? Herstel duurt lang, daarom is het belangrijk voor mensen om erachter te komen wat ze op dat moment nodig hebben. Dat kan best moeilijk zijn; niet alleen voor de werknemer, maar ook voor de werkgever. Die vindt het vaak ook lastig om met iemand die kanker heeft (gehad) om te gaan. En daarbij spelen ook continuïteit en productiviteit een rol: kan de werknemer dezelfde kwaliteit leveren en hoe groot is de kans dat de kanker terugkomt?

Hoe is het re-integratiebeleid in Nederland geregeld met betrekking tot kanker?

Dat bestaat eigenlijk niet. Er zijn wel wat algemene regels rond verzuim en re-integratie (overigens alleen voor mensen in loondienst, (nog) niet voor zzp'ers), maar deze regels zijn niet ziektespecifiek en gaan bovendien vooral over rechten en plichten. Bij kanker speelt echter het probleem dat je lang met een behandeling bezig bent. Het komt ontzettend vaak voor dat de behandeling zodanig lang is, dat de werknemer een uitkering moet aanvragen, aangezien je na een jaar dus meestal niet meer volledig betaald wordt. Bij kanker is dus eigenlijk maatwerk nodig. Regels die er zijn bieden daar enige ruimte voor, maar hebben ook een dwingende component. Als er geen passend werk wordt gevonden en je wel belastbaar wordt bevonden, moet je solliciteren in het tweede jaar van je ziekmelding. Dit geldt ook als je in een uitkering zit.

Bij arbeidsongeschiktheid ga je, in loondienst, vaak naar de bedrijfsarts. Kom je ook met kanker altijd in contact met een bedrijfsarts?

Nee, als je zelfstandig bent, zie je geen bedrijfsarts. Als je in loondienst bent, is bij wet geregeld dat je toegang hebt tot een bedrijfsarts.

Er zijn echter te weinig bedrijfsartsen, waardoor werknemers in sommige gevallen aan een casemanager gekoppeld worden. Die is anders opgeleid en heeft andere kennis. Daarbij zien veel mensen bij kanker pas laat in het traject een bedrijfsarts. Soms krijgen mensen door het contact met de bedrijfsarts het idee dat ze weer snel aan het werk moeten. Dat is echter niet zo: een bedrijfsarts geeft een neutraal advies over werkvermogen. Kanker is een complexe ziekte met een complexe re-integratie. Inmiddels is er een richtlijn opgesteld om mensen met kanker te begeleiden, dat vind ik een goede ontwikkeling.

Hoeveel procent van de mensen met kanker blijft werken, voor hoeveel procent en hoeveel keren volledig terug? Na hoeveel tijd?

Er zijn weinig harde cijfers bekend, maar na ongeveer twee jaar is 70% van de werknemers weer aan het werk. De andere 30% is overleden of krijgt een uitkering. Maar van die 70% is onduidelijk wat de kwaliteit van de werkhervatting is.

Ikzelf ben zzp'er en was niet verzekerd, daardoor had ik geen inkomen meer. Welke tips geef je in zo'n geval?

Dat is een groeiend probleem voor zelfstandigen. Gelukkig komt er binnenkort een collectieve regeling. Tot die tijd kun je als zelfstandige zonder verzekering in ieder geval aankloppen bij de gemeente, die hebben vaak regelingen in de vorm van een overbruggingskrediet. Ook bestaat er speciale bijstand voor zzp'ers. Dat is overigens geen vetpot hoor, zo'n uitkering. Voor veel mensen blijft gelden dat ze niet (volledig) kunnen werken en daardoor – óók met uitkering – te weinig inkomen hebben. Er komen steeds meer mensen met kanker die lang(er) leven, daarin voorzien de regels helaas (nog) niet.

Dingen waar je liever niet over wilt nadenken

Pas na de derde operatie en een goede uitslag van de driemaandelijke controle durfde ik het te vragen: "Welk stadium had ik nu precies?"

"Stadium 3C," zei de chirurg, "je was er écht net op tijd bij om een genezende behandeling te krijgen in plaats van een levensverlengende."

Toen begreep ik hoe goed het was geweest om te luisteren naar mijn onderbuikgevoel: dat ik de diagnose destijds niet in volle omvang wilde weten. Ik denk dat ik beslist zwaarmoediger de behandeling was aangegaan als ik dit had geweten. Mijn tip: vraag je voor het gesprek over je diagnose goed af of je die diagnose op dat moment wel in zijn volledige omvang wilt weten.

Net zomin als ik dat wilde, moet jij daar ook vast niet aan denken: de dood en doodgaan. Toch wil ik het even ter sprake brengen. Tijdens

de bange dagen die ik vlak na de eerste diagnose doormaakte, wist ik niet of ik een genezende of levensverlengende behandeling zou krijgen. Bovendien was ik zo geschrokken en zo bang om dood te gaan, dat ik het toch maar ter sprake bracht. "Kun je het aan?" vroeg ik aan mijn man. Ik had namelijk bedacht wat ik absoluut niet wilde (zoals opgebaard en gecremeerd worden) en wat ik juist wel wilde (lekker eten na afloop van de dienst – voor de aanwezigen uiteraard –, een rode kist en begraven worden onder een mooie boom). Mijn man zei dat hij dat aankon en zo bespraken we mijn wensen die ik ook nog op schrift stelde. Gek genoeg verdwenen die gedachten daaraan grotendeels toen ik het eenmaal besproken had. Misschien iets om over na te denken, want ook al ga je niet dood aan (darm)kanker; eens ga je dood. Het bespreken kan rust geven.

”

Kun je het aan?
vroeg ik aan mijn
man.

De behandeling

Vijfenvijfde week na de coloscopie waarbij de kanker werd gevonden, begon ik aan de behandeling. Ik had bij de ziekenhuisapotheek de chemopillen opgehaald, samen met maagbeschermers en pillen tegen de misselijkheid. Pillen om de ontlasting soepel te houden had ik inmiddels al. Iedere morgen meteen na het ontbijt nam ik zeven chemopillen en een aantal andere. In totaal slikte ik dertig pillen op een dag. Best bijzonder als je normaal lang nadenkt over een paracetamol. De chemo nemen vond ik best beladen, je weet dat je er beroerd van wordt en ook dat het je beter maakt. Naar de bestraling ging iedere keer iemand mee, dat was erg steunend en gezellig.

"Doet bestralen pijn?" werd mij wel gevraagd. Bestralen doet geen pijn, wel de uitwerking van de straling, die laat na een aantal bestralingen irritatie, pijn en ongemak voelen. Voordat ik bestraald werd, kreeg ik op mijn onderlijf tatoeagepuntjes zodat ik elke bestraling precies op de juiste plek zou gaan liggen en op dezelfde plaats bestraald werd. Zo ontstond er zo min mogelijk schade aan het omliggende weefsel. Ik appte mijn kinderen dat ik nu ook tatoeages had en vond mezelf opeens heel hip.

Om de omliggende organen te beschermen moest ik met een zo vol mogelijke blaas bestraald worden om de schade aan mijn blaas zo klein mogelijk te maken. Daarom dronk ik van tevoren heel veel water, koffie en thee zonder

naar de wc te gaan. Voor mijn eerste bestraling dronk ik vooral prikwater. Koolzuur boer je niet alleen op maar komt ook in je darmen, daarom moest ik voor mijn eerste bestraling ontlicht worden met een slangetje. In mijn geval had ik dus beter geen prikwater kunnen drinken.

Ik moest tijdens de bestraling met mijn benen en armen in steunen liggen. Voorafgaand aan elke bestraling kreeg ik eerst een CT-scan om te zien of ik precies goed lag en mijn blaas vol genoeg was, soms moest ik terug naar de wachtkamer om nog meer te drinken. Daarna begon de bestraling waarbij je een licht zomend geluid hoort en de lieve radiotherapeut door de intercom zegt wanneer je op de helft bent. Tijdens het bestralen herhaalde ik steeds eenzelfde positieve wens in mezelf: ik stelde mezelf de straling voor als een lichtstraal en voelde een puntje in mijn onderbuik gloeien. Toen ik hoorde dat het niet een straal was maar dat de straling om je heen draait begreep ik dat het suggestie was en verdween dit gevoel. (Wat veelzeggend is over hoe je gedachten je lichaam en je waarneming beïnvloeden.) En zo ging dat iedere werkdag, 23 keer. Toen raakte mijn darm verstopt, moest ik naar de eerste hulp en werd ik geopereerd.

Hoe gebruik je dit boek?

De recepten in dit boek zijn plantaardig. Ze zijn niet moeilijk te maken – als je kanker hebt, wil en kun je geen uren in de keuken staan. Bij elk recept geef ik met labels aan in welke situatie het geschikt is. Zo kun je makkelijk zien welke recepten je bijvoorbeeld kunt maken als je misselijk bent, last hebt van maagzuur, of iets licht verteerbaars wilt eten.

Uiteraard is elk mens anders: daarom vroeg ik aan een tiental mensen in mijn omgeving die verschillende soorten* kanker hebben (gehad) wat hun etensvoorkeuren waren. Daarbij zag ik overeenkomsten en kreeg ik goede tips, die ik hieronder heb verzameld. Misschien kun je jezelf erin herkennen en heb je er ook iets aan!

**te weten: borstkanker, longkanker, prostaatkanker, endeldarmkanker, eierstokkanker en baarmoederhalskanker*

Ingrediënten

Bij alle recepten in dit boek geldt: volg je eigen smaak en voorkeur.

Hoewel de recepten volledig plantaardig zijn, is dat nooit dwingend of als voorschrift bedoeld. Als je wel vlees, vis, kip, gevogelte, eieren en zuivel eet: prima. Volg je eigen hart en maag en laat het vooral jouw keuze zijn. Op plekken waar ik plantaardige zuivel gebruik, kun je die prima vervangen door gewone zuivel. Ook kun je naar wens nog ei, vis, vlees, kip of gevogelte aan recepten toevoegen waar je dat mist.

TIP: biologisch eten is over het algemeen duurder, maar raad ik wel aan in het kader van onbewerkt eten. Lidl verkoopt een redelijk gevarieerd en relatief betaalbaar aanbod aan biologische groenten, fruit, paddenstoelen en

aardappelen.

TIP: als je geen biologische groenten en fruit gebruikt, was ze dan met natriumbicarbonaat of baking soda. Dat verwijdert voor een groot deel bestrijdingsmiddelen aan de buitenkant. Voeg een lepel natriumbicarbonaat en een scheutje azijn aan water toe en laat de groenten of het fruit daarin minimaal 10 minuten weken. Spoel daarna goed af.

Zoals eerder benoemd, is het belangrijk om tijdens je ziekteproces op voldoende eiwitname te letten. Hieronder zet ik voor zowel een plantaardig als een gewoon dieet ingrediënten op een rij waarmee je jezelf een eiwitboost kunt geven.

Plantaardig

- Peulvruchten: bonen, erwten en linzen.
- Tofu en tempé.
- Noten.
- Pinda's (zijn officieel geen noten maar peulvruchten).
- Pindakaas en noten- en zadenpasta's.
- Pitten en zaden: zonnebloempitten, hennepzaad, chiazaad, lijnzaad, pompoenpitten, sesamzaad, pijnboompitten, enzovoort zijn allemaal rijk aan eiwit en voedingsvezels.
- Plantaardige zuivelvervangers: sojamelk en erwtdrink bevatten van alle melkalternatieven het meeste eiwit (vergelijkbaar met koemelk).
- Sojakwark: plantaardig alternatief voor kwark en bevat veel eiwit.
- Quinoa bevat van alle graansoorten het meeste eiwit, quinoa is een pseudograan: het is eigenlijk een zaad dat je eet als graan.

Tips en ervaringen van anderen met betrekking tot eten

”

De reacties op een behandeling zijn voor iedereen anders, het laat zich niet voorspellen hoe jouw lichaam zal reageren. Tijdens de chemo was ik mijn smaak voor zoet volledig kwijt, ik kon alleen genieten van sterke smaken en van knapperige dingen zoals paprikachips.

”

Ingevroren ijsblokjes van verschillende (pure) sappen hielpen soms tegen misselijkheid. Bij ernstige misselijkheid bleef ik (ver) weg uit de keuken als er gekookt werd, zodat de misselijkheid niet al op z'n ergst was alleen al van de etensgeuren. En dan op het laatste moment als er al was opgeschept, schoof ik aan tafel.

”

Ik dronk vooral en vaak drinkbouillon.

”

Begin de dag rustig. Ik at tijdens het aankleden een kleine cracker en nam steeds wat slokjes water. Hierdoor kreeg mijn maag weer wat te doen. Daarna nam ik een kop koffie; zwart zonder suiker. Daarna ging ik pas aan het ontbijt.

”

De eerste weken na de operatie vond ik niets meer lekker en was ik te moe om te koken. Ik besloot om tijdelijk kant-en-klare maaltijden te eten. Na twee avonden uitproberen heb ik de rest weggegooid. Werkelijk niet te eten. We zijn weer zelf gaan koken. Ik ben erachter gekomen dat ik zittend aan tafel ook heel goed groente en fruit kon snijden. Mijn man deed het fornuiswerk. Toen aten we weer alles. Later kocht ik een slowcooker, dat was echt een uitkomst. Je doet er bijna alle ingrediënten in, schakelt het apparaat in en dan gaat het vanzelf. Zeker handig voor pastasauzen, maar ook voor stampotten. Deze manier van koken kost amper lichamelijke energie en het eten krijgt er een betere smaak van. Zo wordt gezond eten een stuk gemakkelijker!

”

Het hielp mij om iets zuurs bij het eten te nemen. Hierdoor vormde ik meer speeksel en daardoor kon ik beter kauwen. Denk aan een tomaat op het brood, of ananas en sinaasappel in yoghurt of havermout.

”

De behandeling zorgde bij mij voor maag- en darmproblemen. Mijn lievelingsmaaltijden kan ik nu niet meer eten. Hopelijk komt dat weer goed. Ui, knoflook, bonen, kool, chocolade en koffie zijn nog een probleem.

Appel-rozijnenpannenkoeken

◆ VEZELRIJK, EIWTRIJK

Voor 8-10 pannenkoeken

125 g (spelt)bloem
 100 g volkoren (spelt)meel
 snuf zout
 ½ tl baking soda
 90 g aquafaba*
 330-350 ml (ongezoete soja)-
 melk
 1 tl appelciderazijn of citroensap
 1 kleine (biologische) appel, grof
 geraspt
 100 g rozijnen
 zonnebloemolie, om in te
 bakken

**Uitlekvocht uit een pot of
 blik kikkererwten. Gebruik de
 kikkererwten in een ander
 gerecht zoals de pikante
 kikkererwt-satésalade van
 blz. 160 of tomaat-paprikasoep
 met sinaasappel van blz. 141.*

Als ik terugdenk aan de periode waarin ik behandeld werd, dan denk ik meteen aan pannenkoeken. In het weekend bakten we vaak pannenkoeken, zoals de kokospannenkoekjes van bladzijde 96 of deze frisse met appel en rozijnen. Met wat friszure (abrikozen)jam zoals de chiajam van bladzijde 157 en vers fruit was dat een lekker ontbijt. Toen ik vegan ging eten, liep ik tegen wat obstakels aan. Bakken zonder ei en zuivel was er een van. Ei laat zich goed vervangen door aquafaba: het uitlekvocht uit een pot kikkererwten. Met 45 gram kun je 1 ei vervangen. Zuivel vervang ik door een plantaardig alternatief.

- 1 – Meng de bloem, het meel, zout en de baking soda in een kom.
- 2 – Maak een kuiltje in het midden en schenk de aquafaba erin. Klop met een garde de melk en appelciderazijn of het citroensap erdoor en blijf kloppen tot je een dik, vloeibaar en klontvrij beslag hebt.
- 3 – Schep de appel en rozijnen erdoor.
- 4 – Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- 5 – Schep een soeplepel beslag in de pan en laat uitvloeien. Draai de pannenkoek om als de bovenkant zo goed als droog is en de randjes bruin kleuren. Bak nog even aan de andere kant en haal de pannenkoek uit de pan.
- 6 – Herhaal met de rest van het beslag. Roer het beslag bij elke pannenkoek even door, zo krijgt iedereen appel en rozijnen in zijn pannenkoek.

BEWAARTIP

Je kunt de pannenkoeken, goed afgedekt, 2-3 dagen in de koelkast bewaren. Ook koud zijn ze lekker.



Hartige yoghurtsnack

◆ EIWITRIJK, GLUTENVRIJ, LICHT VERTEERBAAR

Voor 1 portie

50 g komkommer of 1 snack-
komkommer, in kleine
blokjes

1½ el hartig pitten- en
zadenstrooisel (zie blz. 212)

150 g (ongezoete soja)-
yoghurt

Als je misselijk bent of weinig eetlust hebt, is meerdere keren op een dag een kleine portie eten een goed idee. Dit lichte, hartige hapje is heerlijk, knapperig, eiwitrijk én fris. Yoghurt op hartige wijze is misschien even wennen, maar als je het eenmaal hebt geprobeerd zul je zien: het is echt lekker en zó gemaakt. Ik combineer de komkommer en yoghurt met het hartige pitten- en zadenstrooisel van bladzijde 212. Heb je dat niet en heb je ook geen puf om het te maken? Hak dan wat zoute pinda's of cashewnoten fijn en gebruik dat als alternatief.

1 – Maak laagjes in een mooi glas: schep wat blokjes komkommer in het glas, bestrooi met een ½ eetlepel van het pitten- en zadenstrooisel en schenk daarover de helft van de yoghurt.

2 – Herhaal bovenstaande stap en eindig met wat pitten- en zadenstrooisel bovenop de yoghurt.

BEWAARTIP

Bewaar maximaal 1 dag in de koelkast.

Soep van geroosterde paprika en kikkererwten

◆ EIWITRIJK, VEZELRIJK, GLUTENVRIJ, INVRIEZEN MOGELIJK

Voor 4 porties

5 rode of oranje (punt)paprika's (of een combinatie), in grove stukken

4 uien, gepeld en in vieren

3 takjes verse tijm

2 takjes rozemarijn

neutrale olie, om te besprenkelen

200 g kikkererwten uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt

1 l (glutenvrije) groentebouillon

1 el sojasaus

peper en zout

Aan soep kun je veel toevoegen om hem voedzamer te maken, zoals peulvruchten: de veelzijdige, nederige en voedzame eiwitbron. Peulvruchten zijn een prima bindmiddel en voegen eiwit toe aan een soep. Als je ze pureert, zorgen ze voor een romige textuur. In deze soep gaan kikkererwten samen met geroosterde paprika. Het resultaat is een heerlijke soep met een vrolijke kleur.

1 – Verwarm de oven voor tot 200 °C (elektrisch) of 180 °C (heteluchtoven). Bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 – Verdeel de paprika en ui over de bakplaat en schik de takjes tijm en rozemarijn ertussen. Besprenkel alles royaal met olie. Bestrooi met peper en zout en rooster 40-45 minuten in het midden van de oven, of tot de groenten goudbruin en gaar zijn.

3 – Laat de groenten iets afkoelen en verwijder de harde takjes van de kruiden.

4 – Doe de geroosterde groenten met de kikkererwten in een keukenmachine of blender. Pureer tot een glad mengsel. Voeg eventueel alvast wat bouillon toe om het pureren op gang te helpen.

5 – Schenk de puree in een soeppan, voeg de bouillon en sojasaus toe en verwarm de soep op laag vuur. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Tomatentaart met bonencreme

◆ EIWITRIJK, VEZELRIJK

Voor 3-4 porties, als lunch of licht hoofdgerecht

1 rol (plantaardig) bladerdeeg
500 g kleine zoete romaatjes
of andere smaakvolle tomaatjes, bij voorkeur in meerdere kleuren, gehalveerd

Voor de bonencreme

250 g cannellini-bonen uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt
1 tl zout
2 el edelgistvlokken
½ tl paprikapoeder
1 tl gedroogde oregano
1 teen knoflook
½ el tomatenpuree
3 tl grove mosterd (of andere soort naar smaak)
50 ml (ongezoete soja)melk
75 g tofu, verkruimeld
2 el kappertjes uit een potje op azijn, uitgelekt
zonnebloemolie, om te besprenkelen
peper

Tomaten zijn lekker kleurig, gezond, smaken bijna altijd en kunnen overal in of bij. Deze tomatentaart is licht verteerbaar en erg smakelijk. Ondanks de misschien wat lange ingrediëntenlijst is deze taart zó gemaakt. Heb je wat over? Dan leent deze taart zich de volgende dag goed als 'restjeslunch' of als hapje. Warm daarvoor een puntje op in een koekenpan.

1 – Verwarm de oven voor tot 200 °C (elektrisch) of 180 °C (heteluchtoven). Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat. Kerf met een scherp mesje een randje van 1 centimeter breed in het deeg, zonder dit door te snijden.

2 – Pureer alle ingrediënten voor de bonencreme glad in een keukenmachine.

3 – Smeer de bonencreme in een egale laag over het bladerdeeg, maar laat de ingekerfde rand vrij.

4 – Leg de tomaten met het snijvlak omhoog in de bonencreme. Bestrooi met peper, wat extra oregano en de kappertjes. Sprengel er wat zonnebloemolie over.

5 – Schuif de bakplaat iets boven het midden in de voorverwarmde oven en bak in 20-22 minuten bruin en gaar.

BEWAARTIP

Lekker met een frisse groene salade met noten of pitjes.

Kokos panna cotta

◆ GLUTENVRIJ

Voor 4-6 porties

400 ml kokosmelk
100 ml (ongezoete soja)melk
75 g kristalsuiker
½ tl vanille-extract
30 g maizena, losgeroerd
met 40 ml water

Garnering

4-6 el rabarbermoes (zie
blz. 194 of blz. 195) of een
kleurrijke vruchtenjam

Deze panna cotta is romig, zacht en echt heel lekker. Hoewel hij puur heel lekker is, kan hij er misschien minder uitnodigend uitzien door zijn witte kleur – kleurrijk voedsel nodigt uit tot eten, dus dan is deze panna cotta wellicht niet het eerste dat je kiest als je weinig eetlust hebt. Daarom eet ik hem bij voorkeur met de mooi gekleurde rabarber-aardbeienmoes van bladzijde 195, de rabarber-peerenmoes van bladzijde 194, of wat losgeroerde abrikozen- of andere kleurrijke jam. Ook de chiajam van bladzijde 157 is er erg lekker bij.

- 1 – Vul 4-6 kleine puddingvormpjes of kleine koffiekopjes (125 ml) met koud water.
- 2 – Breng de kokosmelk, melk, kristalsuiker en het vanille-extract in een pannetje tegen de kook.
- 3 – Voeg al roerend de losgeroerde maizena toe. Breng al roerend aan de kook en laat op laag vuur 3-5 minuten zachtjes doorkoken.
- 4 – Giet het water uit de puddingvormpjes of kopjes en vul ze met het warme mengsel.
- 5 – Dek de bovenkant af met een stukje vershoudfolie.
- 6 – Laat de panna cotta's in de koelkast minstens 2 uur opstijven.
- 7 – Stort ze vlak voor serveren op een bordje, garneer naar smaak met de rabarbermoes of met een beetje met water aangelengde vruchtenjam die je even verwarmt.