

Jojanneke Kant

DE VRAGENDOKTER

**Belevissen uit
de praktijk van
een huisarts**

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2025 Jojanneke Kant

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld en auteursfoto: © Gaby Jongenelen

Zetwerk: Crius Group, Hulshout

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1678 8

ISBN 978 94 027 7413 9 (e-book)

NUR 320

Eerste druk februari 2025

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en uitgever worden hierbij niet beperkt.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Proloog	7
Voorwoord	11
1 Supplementen zijn hot	13
2 Nu, verloskamers, rennen	23
3 Veel meer dan een patiënt	35
4 Dit is een smeug verhaal	49
5 Bel alstublieft de politie	57
6 De verantwoordelijkheid van een huisarts I	67
7 De verantwoordelijkheid van een huisarts II	73
8 Het is goed zo	81
9 Voor menstruatiepijn ga je toch niet naar een huisarts?	97
10 Hoge koorts, grote paniek	109
11 Kotsmisselijk	121
12 Door het vuur gaan voor patiënten	131
13 Iedereen kan het verschil maken. Ook jij!	147

14	Een eetstoornis?	157
15	Het is crisis	169
16	ME/CVS is meer dan ‘een beetje moe’	183
17	Voor schone billen moet ze de thuiszorg bellen	195
18	#bewust #betrokken huisarts	207
19	Wonderen bestaan	223
20	Geef je vagina aandacht	239
	Epiloog	251
	Dankwoord	253

1

Supplementen zijn hot

Huilend zat ze tegenover mij. Achttien jaar was ze nog maar. Ik had met haar te doen. Zelf was ik op mijn dertigste helemaal klaar geweest voor een kind. Ik had een vaste partner, een leuke baan en mijn leven was financieel op orde. Dat gold niet voor haar. En toch was ze zwanger. Helemaal onverwachts kwam het niet. Voor mij dan.

In de afgelopen maanden bezocht ze mij verschillende malen om over anticonceptie te praten. Ze slikte aanvankelijk de anticonceptiepil, maar was ongerust geworden door influencers op TikTok en Instagram, die verkondigden dat de pil chemische troep is waar je onvruchtbaar van kunt worden. Ik probeerde haar uit te leggen dat de hormonen in de pil weliswaar synthetisch zijn, maar qua samenstelling en hoeveelheid bijna gelijk zijn aan de natuurlijke hormonen die je eigen lichaam aanmaakt. Het kan zijn dat je bijwerkingen

ervaart, in zeldzame gevallen zelfs ernstige, maar bij haar was dat niet het geval. We bespraken haar zorgen over het feit dat ze bang was om onvruchtbaar te worden door de pil. Een absolute fabel die regelmatig op social media voorbijkomt.

Helaas bleek de overtuigingskracht van diezelfde social media groter dan die van de dokter. Ze was vastbesloten te stoppen met de pil, en samen bekeken we de opties zonder hormonen. Ze wilde graag meer informatie over natuurlijke vormen van anticonceptie. Vormen die overigens niet slechter zijn dan hormonale anticonceptie, maar soms wel meer zorgvuldigheid vragen bij het gebruik. Voor haar, met haar onregelmatige leven en haar ADHD, leek een koperspiraal de betrouwbaarste optie.

Maar wederom zorgden social media ervoor dat ze het toch niet aandurfde. Op de dag van de plaatsing belde ze af. De verhalen over de mogelijk hevige pijn bij de plaatsing hadden haar bang gemaakt.

Maandenlang zag ik haar niet. Tot vandaag. Ze was zelf aan de slag gegaan met temperaturen, maar was niet consequent geweest met het gebruik van condoms rondom haar vruchtbare dagen. En nu zat ze hier. Zwanger.

Ze onderging in het geheim een abortus. Gelukkig kon een vrijwilliger van de stichting Samen naar de Kliniek met haar mee als buddy. Achteraf gaf ze aan dat ze die ondersteuning als heel waardevol had erva-

ren. Maar het was een flinke aanslag geweest op haar mentale gestel. Ik verwees haar naar een psycholoog en we hielden contact. Ook ik was van slag. Had ik het anders moeten aanpakken? Had ik haar hiervoor kunnen en moeten behoeden?

Social media staan bomvol gezondheidsclaims. Van collageen krijg je mooi, glanzend haar en minder rimpels, vitamine C zorgt voor een betere weerstand en magnesium voorkomt spierkrampen. En als je kanker krijgt, hoef je dat alleen maar weg te manifesteren. Ga vooral niet naar een echte dokter, want de banden met de big pharma zorgen dat ze je pillen willen geven om rijk van te worden. Zomaar een greep uit de kreten die je tegenwoordig via de media om je oren vliegen. De ene uitspraak nog gekker dan de andere.

Een van mijn dieptepunten beleefde ik toen ik belde met een eigenaar van een zonnestudio. Deze ondernemer pleit op Instagram voor ‘zonnetraining’ voor kinderen. Met behulp van een schema wordt de huid vertrouwd gemaakt met inwerking van de zon; het smeren van zonnebrandcrème is uit den boze. Zijn account ageert op bijna een sektarische wijze tegen het gebruik van zonnebrandcrème. Toen ik vroeg naar de wetenschappelijke onderbouwing moest hij mij die schuldig blijven. Zelf las hij geen vakliteratuur, daar had hij andere mensen voor. Op mijn vraag wat hij wilde doen als over een paar jaar zou blijken dat hij

het mis had en dat er kinderen huidkanker hadden gekregen door zijn advies, reageerde hij pragmatisch. Vanaf nu zette hij bij elke post over kinderen een disclaimer dat er nog geen wetenschappelijk bewijs voor zijn methode bestond. Opgelost, toch?

Dat supplementen hot zijn, blijkt wel uit onderzoeken op de website van het RIVM. Tussen 2019 en 2021 bleek maar liefst 57 procent van de volwassenen weleens een supplement te gebruiken. En dat terwijl in de richtlijnen van de Gezondheidsraad staat dat voor de meeste mensen het gebruik van voedingssupplementen niet nodig is.

Ook in mijn spreekkamer hoor ik dagelijks: ‘Welke supplementen moet ik slikken?’ En opvallend genoeg wordt die vraag vooral gesteld door de gezondste mensen, die al erg bewust bezig zijn met voeding en beweging. Zij hebben doorgaans geen supplementen nodig.

Maar vitamine B12 en omega 3 of visoliecapsules vormen een goede toevoeging op een vegetarisch of vegan dieet; tijdens de zwangerschap worden foliumzuur en vitamine D geadviseerd en bij een zwangerschapswens foliumzuur. Er zijn ook mensen die extra vitamine D kunnen gebruiken: kinderen onder de vier jaar, vrouwen ouder dan vijftig jaar, mannen ouder dan zeventig jaar en alle mensen met een getinte huid of mensen die nauwelijks buiten komen of een hoofddoek dragen.

De meeste claims over de effecten van supplementen

zijn gebaseerd op het onjuist of onzorgvuldig interpreteren van wetenschappelijk onderzoek. Zo zou vitamine C helpen de weerstand te verbeteren en het aantal verkoudheden verminderen. Dit resultaat kwam echter tevoorschijn uit een onderzoek onder deelnemers aan een Noordpoolexpeditie. Voor de normale Nederlandse bevolking is er geen bewezen effect, en toch staat er overal dat vitamine C je weerstand kan verbeteren. Mensen die moeilijk ijzer opnemen hebben wel baat bij vitamine C, maar die hoeft niet uit een pilletje te komen. Met een citroen of sinaasappel kom je ook een heel eind.

Ook de beauty-industrie vaart wel bij onjuiste claims. Neem bijvoorbeeld collageensupplementen en -poeder voor het elastischer maken van de huid. De uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek zijn niet eenduidig: enkele laten effecten zien, andere niet. Toch worden onder de paraplu naam 'collageen' in rap tempo producten op de markt gebracht. Die bevatten niet de bestanddelen die bewezen effectief zijn, maar collageen is collageen. Consumenten kopen liever een illusie dan de waarheid.

Wanneer iemand mij vraagt of ik collageen zou adviseren, antwoord ik dat het nog onduidelijk is of collageen helpt tegen veroudering van de huid terwijl het gunstige effect van zonnebrandcrème al lang bewezen is.

Er is nog een andere doelgroep waar de supplementen-industrie haar pijlen op richt: mensen in een kwetsbare periode in hun leven, zoals vrouwen in de overgang.

Als er een eind komt aan de vruchtbare periode van een vrouw gaan de eierstokken steeds minder oestrogeen produceren. Uiteindelijk stoppen ze er helemaal mee. 80 procent van de vrouwen krijgt daarvoor klachten: onregelmatige menstruaties, opvliegers, slaapproblemen en vermoeidheid. Zij willen graag geloven dat een vitaminepil of kruidendrankje dé oplossing is, maar zijn vaak zeer terughoudend wanneer ik hun voorstel om met hormoonsuppletie te starten. Dat werkt, het bewijs is geleverd, maar de angst voor borstkanker is groot. Liever slikken ze vijf verschillende soorten vitamines.

Pas in de laatste jaren ben ik actiever gaan vragen naar het gebruik van kruiden en supplementen. En het verbaast me hoeveel geld mensen uitgeven aan dit soort producten, vaak wel tientallen euro's per maand.

De werkwijze van de supplementenindustrie is agressief. Ze zaait angst door te suggereren dat je zonder suppletie een risico loopt met je gezondheid. Of ze overdrijft de effecten van een supplement en schildert het af als dé oplossing voor alle problemen. Mensen willen er graag in geloven. Zeg nou zelf: een pilletje slikken zonder iets te hoeven aanpassen aan je leefstijl, wie wil dat nu niet?

De supplementenindustrie spant BN'ers voor haar

karretje. Aangezien zij gratis supplementen of zelfs een percentage van de winst krijgen, zijn zij zeer gemotiveerd om jou te laten geloven dat het supplement écht onmisbaar is. De boodschap wordt gepresenteerd met een grote glimlach en een dikke laag make-up, zodat ze er mooi uitzien en consumenten vooral denken: zo wil ik ook zijn. De BN'ers verkopen gebakken lucht, en dat weten ze, maar hun kassa moet ook rinkelen.

Tot voor kort was er op een aantal websites van supplementenbedrijven de mogelijkheid om een 'vitaminetest' te doen. Hierbij vul je een vragenlijst in over jouw leefstijl en voedingspatroon. Aan de hand van die lijst krijg je een advies over het gebruik van supplementen. Toen ik zelf die lijst invulde, en zo optimaal mogelijk scoorde, kreeg ik evengoed het advies om maar liefst zes supplementen te gaan gebruiken. Met bij ieder supplement een mooi verhaal over wat het mij zou opleveren. Compleet onnodig en je reinste oplichting.

Gelukkig hebben de meeste supplementen relatief onschuldige bijwerkingen, tenminste wanneer je je aan de aanbevolen dosering houdt. En dat is vaak nog wel een aandachtspunt. Toch stuit ik zo nu en dan op een patiënt die hinderlijke bijwerkingen krijgt van de 'normale' hoeveelheden. Zo had een vrouw al maanden onbegrepen diarreeklachten. We zetten de ontlasting op kweek, keken of er misschien aanwijzingen

waren voor een ontsteking in de darm en deden een bloedtest. Alles was normaal. Ik begreep er niets van. Net voordat ik haar naar de maag-darm-leverarts wilde sturen, kwam ik erachter dat ze dagelijks magnesium slikte. Ik had wel gevraagd naar supplementengebruik, maar ze had er niet aan gedacht dat magnesium daar ook onder zou vallen. Ze had in een tijdschrift gelezen dat het haar extra energie zou kunnen geven en dat het zou helpen tegen spierkrampen tijdens het sporten. Twee dagen na het stoppen was haar ontlasting weer normaal. Ze was inmiddels door alle medische onderzoeken wel volledig door haar eigen risico heen. Het was een dure leerschool geweest.

Ook wordt weleens vergeten dat bepaalde supplementen niet combineren met reguliere medicatie. Sint-janskruid is berucht. Dit middel wordt meestal gebruikt tegen somberheid. Het zou helpen om meer innerlijke rust te ervaren. Maar het kan ook de werking van reguliere geneesmiddelen verminderen of verstoren. De anticonceptiepil is minder effectief, net als chemotherapie, en mensen kunnen extreem slaperig worden van de combinatie van sint-janskruid en rustgevende medicijnen. Het is altijd verstandig om te overleggen met de apotheker.

De suggestie dat het leven volledig maakbaar is wordt graag gewekt, en vooral door mensen die je vervolgens dingen willen verkopen die nodig zouden zijn om ge-

zonder te worden of langer te leven. En dan gaat het niet alleen om relatief onschuldige supplementen. Ook gezondheidschecks duiken op steeds meer plekken op. Dit zijn commerciële testen waarbij meestal door middel van een energetische morfologische bloedtest (EMB-test) met behulp van één druppel bloed een uitspraak gedaan wordt over tientallen facetten van je gezondheid. De aanvankelijke naam van deze bloedtest was de Levend Bloed Analyse Test. Deze is aangepast na een aantal negatieve berichten, waaronder het overlijden van een nierpatiënt in Australië, die naar aanleiding van zo'n test een behandeling had gevolgd bij een natuurgenezer – met de dood tot gevolg. En ondanks het feit dat het televisieprogramma *Radar* al in 2013 aantoonde dat er sprake was van oplichting, is er blijkbaar toch genoeg belangstelling voor om steeds meer van dit soort testen op de markt te brengen.

Of het nu om supplementen gaat of om allerlei commerciële bloedonderzoeken en -testen die jouw gezondheid ten goede zouden moeten komen, je zou je er altijd bewust van moeten zijn dat de maakbaarheid van het leven beperkt is. Natuurlijk levert een gezonde leefstijl een langer en gezonder leven op. Door niet te roken en te drinken, dagelijks te bewegen en zo min mogelijk stress te ervaren, verminder je het risico op kanker en hart- en vaatziekten aanzienlijk. Alleen zijn er nooit garanties.

Zo overleed mijn vader dus op eenendertig jarige

leeftijd aan een hersentumor. Hij was halverwege de twintig toen het werd ontdekt. Na een paar dagen hevige hoofdpijn zakte hij tijdens een voetbalwedstrijd door zijn been heen; hij was verlamd. Het bleek een glioblastoom in zijn hoofd te zijn, de meest voorkomende vorm van hersenkanker. De tumor beschadigde het omringende hersenweefsel, waardoor de functie van zijn been uitviel. De oorzaak van zo'n glioblastoom is onbekend. Aan zijn leefstijl kon het niet liggen. Wanneer er een meter bier werd besteld op het voetbalveld dronk hij chocolademelk. Roken deed hij niet en ook met bewegen zat het wel goed. Toch kreeg hij kanker en ging hij dood.

Het is een voorbeeld dat ik regelmatig in mijn spreekkamer gebruik wanneer mensen zichzelf uithongeren met allerlei ingewikkelde diëten of een sportregime hebben waar ze eigenlijk ongelukkig van worden. Aandacht besteden aan je gezondheid is belangrijk. Maar het moet geen straf of marteling worden. Je leeft nú. Zorg vooral dat het ook een beetje leuk is. En zeg nou zelf, zonder al die supplementen en commerciële onderzoeken blijft er genoeg geld over om leuke dingen te doen en op een gezonde manier van het leven te genieten.