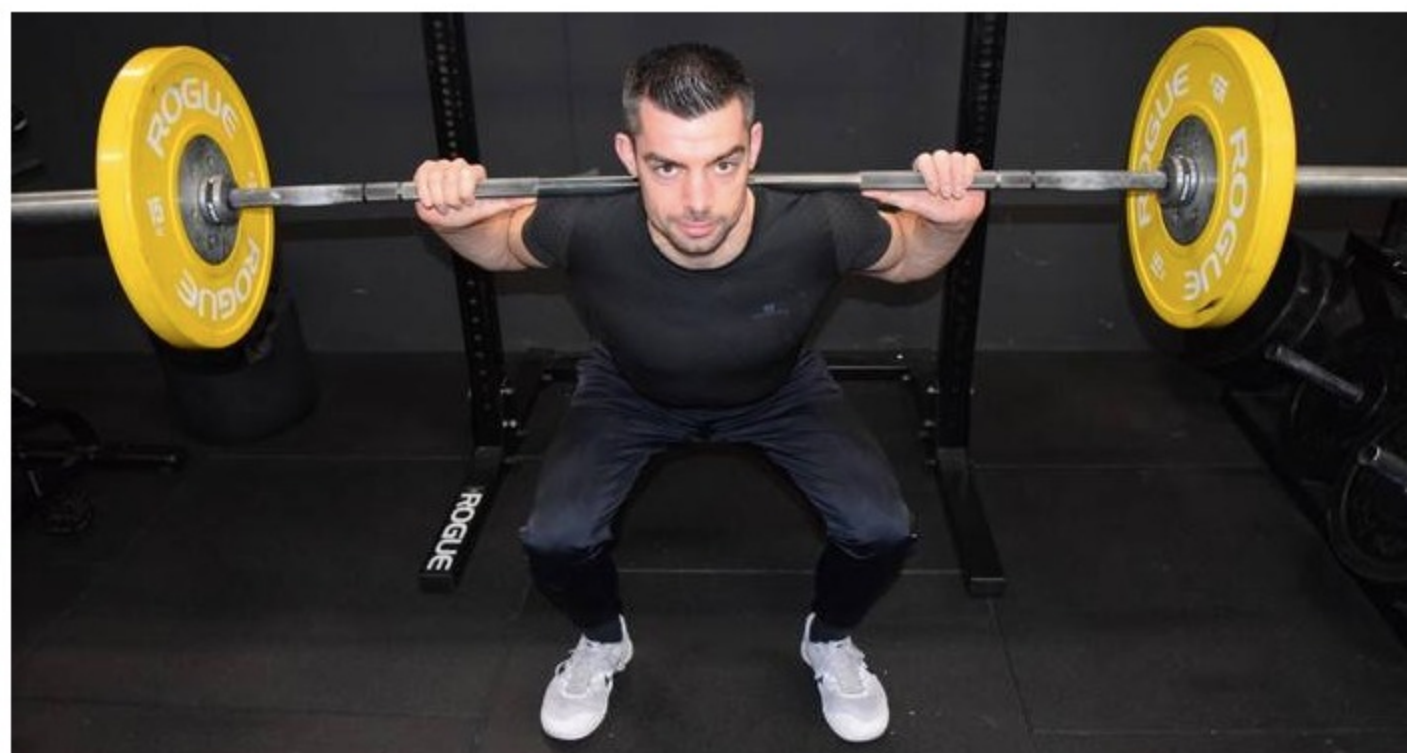


## Jeroen le Duc was binnen half jaar klachtenvrij van de ziekte van Crohn

 685 dagen geleden



HEERENVEEN - Als medewerker Veiligheid & Service van de Nederlandse Spoorwegen, met onregelmatige diensten, kampte Jeroen le Duc uit Heerenveen met intense buikkrampen.

Futloosheid en snijdende pijnen hielden hem thuis. De ziekte van Crohn bleek de oorzaak te zijn. Inmiddels voelt hij zich weer zo fit dat hij meedoet aan Crossfit wedstrijden en geen enkele klacht of pijn meer ervaart. Jeroen le Duc, vriend van olympisch kampioene Jorien ter Mors, vertelt hoe hij dit voor elkaar heeft gekregen.

### Homeopathische middelen

"Ik kreeg een snijdend gevoel in mijn buik. Voor een paar seconden kromp ik ineen. Daarna trok het gevoel weer net zo plotseling weg als het was gekomen. Foutje van het lichaam dacht ik bij mezelf. Kan iedereen overkomen. Een paar maanden later overtrof me hetzelfde gevoel. Vreemd, wat zou het zijn? Op het moment dat er, weer een paar maanden later, hetzelfde gebeurde, kreeg ik twijfels over het functioneren van mijn lichaam. Ik begon er meer op te letten. De momenten waarop dit gevoel optrad, volgden elkaar steeds sneller op. De paar maanden werden een maand, eens per week naar ten slotte zelfs een paar keer per week. Dit was voor mij het signaal om naar de huisarts te gaan. Die stuurde me door naar een internist. In het ziekenhuis constateerden ze dat ik de ziekte van Crohn heb. Een chronische darmontsteking en auto-immuunziekte die slechts behandeld kan worden met medicatie.

Mijn ouders hebben mij opgevoed met de gedachte dat medicatie een laatste middel is. Als we iets mankeerden, grepen we eerder naar homeopathische middelen dan medicatie. Al eerder had ik de successen ondervonden van homeopathie, toen ik op de basisschool wilde meedoen aan een handbaltoernooi. Een ontsteking in mijn schouder leek roet in het eten te gooien. De huisarts adviseerde medicijnen en weken rust. Gezien de lijst aan bijwerkingen, kozen we voor een homeopathisch middel dat zo effectief werkte dat ik tegen de verwachtingen in meedeed aan het handbaltoernooi."

### Eigen onderzoek

"Deze ervaring stimuleerde mij om niet zomaar mee te gaan in het advies van de arts. Thuis ging ik me op internet inlezen in de ziekte. In eerste instantie lees je dan allemaal gruwelverhalen, maar als je verder onderzoekt, vind je ook artikelen van mensen die de ziekte wijden aan hun voedingspatroon. Dit klonk me logisch in de oren. De enige taak van de darmen is voedsel verteren. Als daar een ontsteking zit, klinkt het voor de hand liggend, dat andere voeding die ontsteking kan wegnemen.

Het onderzoek leidde in grote lijnen tot drie verandering qua voeding: geen gluten, geen zuivel en geen suikers. Na een half jaar was ik volledig pijn- en klachtenvrij. Bijzonder, als je nagaat dat ik daarvoor compleet uitgehold was. Als ik in de auto stapte om boodschappen te doen, was ik bij thuiskomst volledig bekap. Ik had iets ontdekt wat volgens de medische wereld onmogelijk is. Wat ik had ondervonden, moest de hele wereld weten. Het werd me duidelijk dat ik een ommezwaai wilde maken in mijn carrière."

### Veel bewuster leven

"Voordat ik klachten kreeg, werkte ik in de beveiligingsbranche bij de NS. Aan mijn lijf merkte ik dat de wisselende diensten een negatief effect hadden op mijn gezondheid, waar ik zo hard voor had gevochten. Op dat moment was ik niet in staat om die onregelmatige diensten te werken. Er was geen passend ander werk in dagdienst beschikbaar en zo belandde ik in een ontslagtraject. Met de ervaring om heel gericht met mijn ziekte om te gaan, drong het tot me door om veel bewuster te leven. Ik stelde een lijstje op met voorwaarden om een leven te kunnen leiden zoals ik wil.

Mijn vriendin Jorien ter Mors vliegt voor haar schaatswedstrijden geregeld de hele wereld over. Ik vind het fantastisch om daarvan mee te genieten en mee te gaan. Een van die voorwaarden was daarom dat dit mogelijk werd. Het werk zou een grote mate van flexibiliteit eisen. De plek op de wereld waar ik ben, zou niet moeten uitmaken. Met deze voorwaarden werd het al gauw duidelijk dat er weinig werkgevers zijn die zulke banen aanbieden. Voor mezelf beginnen, was daarom een logisch gevolg. De beveiliging bleef me aanspreken, alleen wilde ik van fysieke beveiliging nu een transitie maken naar een veilige werking van het eigen lichaam. Om daarin een eigen bedrijf te starten, wilde ik me verder specialiseren. Ik besloot een opleiding orthomoleculaire voedingsdeskundige te volgen.

Begin 2017 startte ik formeel mijn eigen bedrijf Crohnproof. In eerste instantie begon ik met een online lesmodule. Ik deed een oproep op Facebook om te zoeken naar geïnteresseerden. Een vrouw uit België reageerde. Ze had gedurende vijf jaar iedere dag continu pijn in haar buik, waarbij zelfs een gedeelte van haar darmen was verwijderd. We begonnen aan de samenwerking. Ik stelde een programma per twee weken voor haar op. Na vier maanden was zij ook pijn en klachtenvrij en was ze in overleg met haar arts gestopt met haar medicatie. Deze methode veranderde letterlijk haar leven. Dit gaf me een enorme boost. Dat ik op de goede weg zat."

### Alternatief en regulier

"Inmiddels doe ik hetzelfde voor veel meer mensen. Niet alleen via een online lesmodule, ook persoonlijke gesprekken in Heerenveen. Speciaal voor mensen met een chronische darmziekte heb ik een begeleidingsprogramma ontwikkeld, waarin mensen gedurende zes maanden leren, wat de oorzaak is van de klachten die ze ervaren en wat ze kunnen doen om pijn en klachtenvrij te leven. Het bijzondere is, dat een verandering van voeding al zoveel verschil kan maken. Meestal worden de resultaten al na twee weken voelbaar. Iemand die darmklachten heeft en stopt met het eten van gluten, voelt zich na twee weken al vaak veel fitter.

Soms vraag ik me wel eens af, waarom mijn manier van werken onder de noemer alternatieve geneeskunde valt. Ik zoek de oorzaak van de klachten en pak die aan. Wie weet, komt er nog eens een tijd dat regulier en alternatief hun handen ineen slaan. Ik zou het fantastisch mooi vinden als ik daaraan een steentje kan bijdragen." Aldus Jeroen le Duc.

Door Albert Bouwman