



© Emiel Muijderland

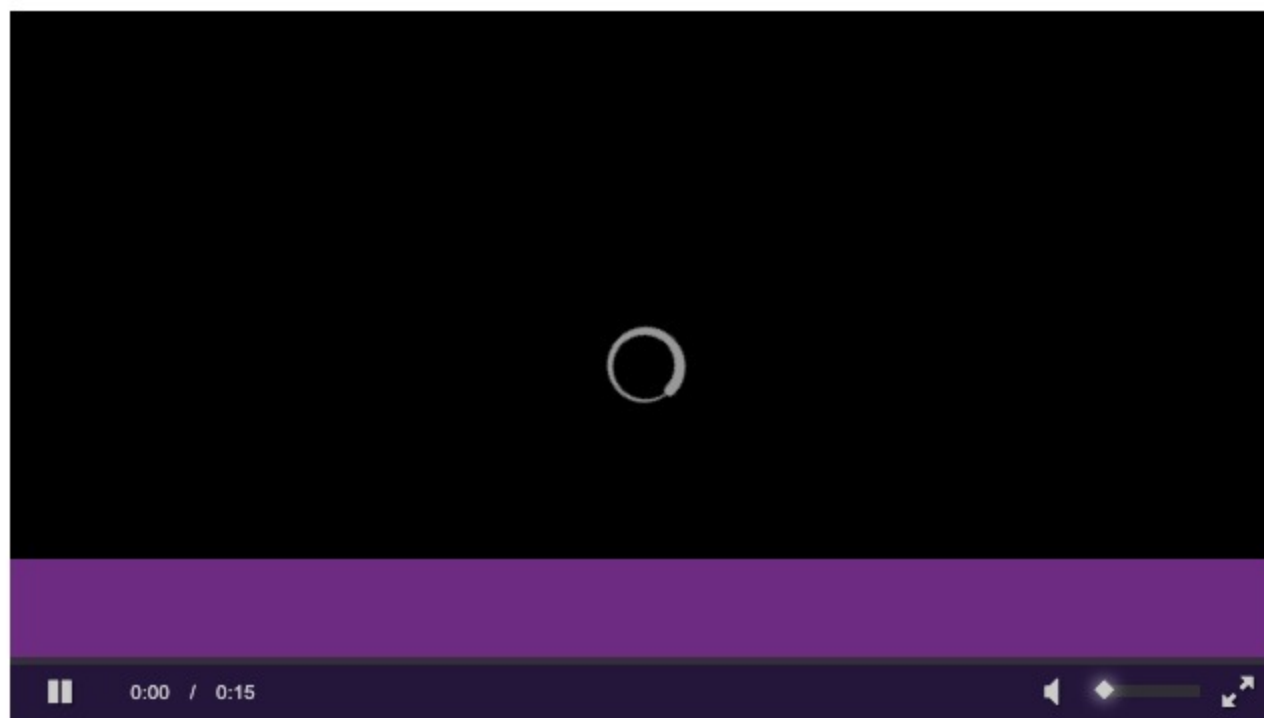
## Le Duc heeft ziekte van Crohn maar is klachtenvrij en deelt kennis

HEERENVEEN - Nadat bij Jeroen le Duc (31) de ziekte van Crohn was vastgesteld, gebruikte hij zijn eigen lichaam als experiment. Dankzij een andere levensstijl en aangepaste voeding is hij nu pijn- en klachtenvrij. Via zijn bedrijf Crohnproof wil Le Duc die kennis met darmpatiënten delen. „Mensenlevens veranderen, dat is gaaf!”

Ralph Blijlevens 22-12-18, 07:18



Een broodje kroket. Als er iets is wat Jeroen le Duc niet meer eet en dat eigenlijk best nog wel eens zou willen proeven, dan is het dat wel. Maar of het wijselijk is? „Het brood bestaat uit granen, net als het paneermeel dat het laagje van de kroket vormt. Voor iemand met de ziekte van Crohn is dat niet verstandig om te eten. Het is mij een mogelijke terugval naar pijn en klachten in ieder geval zeker niet waard.”



### Steken

Le Duc werkte in 2015 nog bij de Nederlandse Spoorwegen toen de darmklachten zich bij hem openbaarden. Van de ene op de andere dag had hij opeens heftige steken in zijn buik. Een serie van zeven nachtdiensten, in combinatie met een HBO-studie overdag, brak hem op. „Ik kreeg opvlammingen, kon niets eten. Als ik wat dronk, voelde ik dat als een pijn die door mijn lichaam ging. Zelfs verliggen op de bank deed al pijn. In een week tijd viel ik 10 kilo af. Ik heb 2,5 maand nodig gehad om te herstellen, heb als een zombie zonder energie geleefd.”

Bij Le Duc werd de ziekte van Crohn geconstateerd, een chronische ontsteking van het maag-darmkanaal. Een nog ongeneeslijke ziekte, waarbij in de reguliere medische zorg de klachten met behulp van medicijnen verminderd worden en onder controle worden gehouden. In de meeste gevallen voor de rest van het leven. Dat wilde Le Duc per se niet. „Ik ben van huis uit met homeopathie opgegroeid, we gingen altijd op zoek naar alternatieven.” Hij ging struinen op internet, las alles wat er over de ziekte is geschreven. Specifiek over voeding. „Want dat is het enige dat door je darmen gaat.”

### Orthomoleculair

Le Duc begon te experimenteren met zijn eigen lichaam, hield alles bij wat binnenkwam en volgde een opleiding tot orthomoleculair voedingsdeskundige. Gaandeweg ontdekte hij de negatieve werking van graan, melkproducten en toegevoegde suikers op het darmstelsel. „Door je voeding aan te passen, vitaminen en mineralen te gebruiken en een aantal specifieke zaken, kan je de darmflora herstellen en zorgen voor balans in het lichaam. Na een half jaar was ik pijn- en klachtenvrij, zonder medicijnen. Dat gaf me een enorme kick.”

Een jaar geleden richtte hij Crohnproof op. Via zijn bedrijf wil Le Duc, in het dagelijks leven de partner van de Enschedese topschaatsster Jorien ter Mors, zijn kennis en persoonlijke ervaring over voeding delen met medepatiënten. Ter Mors, olympisch kampioene, volgt de methodiek van Le Duc inmiddels zelf ook. In Nederland lopen zo'n 80.000 mensen rond met Crohn of de variant Colitis Ulcerosa, wereldwijd zijn er dat ongeveer vijf miljoen. Momenteel begeleidt hij een groep mensen in Nederland, Engeland en België. Persoonlijk in Heerenveen of via een online videogesprek. Met succes, zegt hij met enige trots. „Iemand een kwalitatief beter leven bezorgen, dat is zo gaaf.”

### Pijn

Als voorbeeld geeft hij Nancy, een vrouw uit België. Via een forum over Crohn kwamen ze met elkaar in contact. „Al vijf jaar lang had zij elke dag continu pijn in haar buik, een deel van haar darm was al weggehaald.” Zij wilde graag met de voedingsmethodiek van Le Duc aan de slag. „Na twee maanden vertelde ze dat ze al een aantal klachtenvrije dagen per maand had. Vier maanden later was ze pijnvrij. Zonder medicijnen, die ze daarvoor wel gebruikte.”

Le Duc vindt het bijzonder dat veel specialisten nog steeds van mening zijn dat voeding geen effect heeft op de gezondheid van mensen met een chronische darmziekte. „Mijn verhaal is herkenbaar, dat geeft mensen vertrouwen.” Zijn doel? „Binnen een aantal jaren een serieuze organisatie op poten zetten, met therapeuten in dienst waardoor patiënten in verschillende landen geholpen kunnen worden. Missiewerk ja, want voeding en darmen is voor velen nog onbekend terrein.”

PREMIUM

### ENSCHED E.O.

» Enschede

» Haaksbergen

Login &gt;

### NET BINNEN

11:22 PREMIUM Plan voor aanpak laaggeletterdheid in Enschede: 'Het kan ook...

11:21 Schaatsen dit weekend? Volgens deze meteoroloog kan het

10:48 PREMIUM Jelle uit Haaksbergen gaat alsnog zijn American dream waarmaken in...

07:12 PREMIUM Metamorfose van Tweekelerveld gaat door: 'Heel Enschede...

07:09 Geparkeerde auto brandt volledig uit in Enschede

BEKIJK ALLE ARTIKELEN

**Twee merkbrillen helemaal gratis? Yes!**

Lees meer Specsavers

### MEEST GELEZEN

Uitvaartleider legt twaalf kilometer te voet af voor bijzondere uitvaart in Enschede  
109.979 keer gelezen

Zorgmedewerkers MST gevaccineerd tegen corona: 'Het is veilig en nuttig'  
46.919 keer gelezen

18 sterfgevallen door corona op één dag in Twente  
44.445 keer gelezen

PREMIUM Na faillissement dreigt nu ook huisuitzetting voor Enschedese horecabaas  
40.688 keer gelezen

PREMIUM Ene sushi is de andere niet in Twente: 'Drie dagen houdbaar? Allemachtig'  
31.033 keer gelezen

### WEBWINKEL

2-daagse Wellnessdeal voor 2 personen bij Fletcher  
Van €150,00 voor €75,00

Online cursus | Piano  
Van €69,95 voor €27,00

SportTronic ST-X6 Hometrainer  
Van €299,95 voor €155,00

Online cursus | Microsoft Office incl. Office licentie  
Van €399,00 voor €25,00

TREATMENTS® giftbox incl. dagje wellness  
Van €105,20 voor €34,95

BEKIJK ONZE AANBIEDINGEN

### MEEST GEDEELD

Uitvaartleider legt twaalf kilometer te voet af voor bijzondere uitvaart in Enschede  
255 keer gedeeld

Personeel verpleeghuizen Twente hele land door gestuurd voor vaccin: 'Dit gaat niet goed'  
119 keer gedeeld

PREMIUM Kroegbaas nu tijdelijk schoonmaker in MST: 'Uit nood geboren, maar het maakt me blij'  
110 keer gedeeld

18 sterfgevallen door corona op één dag in Twente  
75 keer gedeeld

PREMIUM Prikken en testen in een feesttent: hier wordt binnenkort de Twentse zorg immuun gemaakt  
52 keer gedeeld

### OVERLEDENEN IN DE REGIO

» Will Muller-Offenberg (Wierden)

» Trees Horsthuis-Veldscholten (Denekamp)

» Truus Jansen-Werning (Azelo)

» Ans van Bloem-Curde Roelink