








# Inhoudsopgave

Disclaimer en Copyright.....	6
Disclaimer.....	6
Copyright.....	7
<b>Hoofdstuk 1: Mijn verhaal begint hier.....</b>	<b>8</b>
<b>Hoofdstuk 2: Mijn Jeugd en Gezondheid.....</b>	<b>11</b>
Een jeugd vol beperkingen.....	11
De eerste tekenen van Crohn.....	12
Ziekenhuizen: Mijn tweede thuis.....	13
Opgroeien met Crohn.....	13
Onzekerheid en frustratie.....	14
De impact op school.....	14
Vriendschappen in moeilijke tijden.....	15
De kracht en steun van mijn ouders.....	15
<b>Hoofdstuk 3: Diagnosestelling - De Ziekte van Crohn.....</b>	<b>17</b>
De symptomen: De eerste aanwijzingen.....	17
De zoektocht naar een diagnose.....	18
De coloscopie: Angst en ongemak.....	18
De diagnose Crohn.....	19
Ziekenhuisbezoeken: Een nieuwe routine.....	19
De grootste uitdagingen.....	20
Emoties, uitdagingen en veerkracht.....	20
De steun van mijn ouders.....	21
<b>Hoofdstuk 4: De Jaren van Strijd.....</b>	<b>22</b>
Medicijnen en behandelingen: Een nieuw dagelijks ritme.....	22
Momenten van hoop.....	22
Tegenslagen: Een stap vooruit, twee stappen terug.....	23
Mentale worstelingen: Het gevecht in mijn hoofd.....	23
Fysieke worstelingen: Het lichaam dat niet meewerkt.....	25
Doorgaan ondanks alles.....	26
Kleine overwinningen.....	26
Mijn overgewicht en gezin.....	27
<b>Hoofdstuk 5: De Ommezwaai – Het Carnivoordieet.....</b>	<b>29</b>
De Ontdekking van het Carnivoordieet.....	29
Waarom Ik Het Durfde te Proberen.....	30
De Eerste Weken en Maanden op het Dieet.....	32
Fysieke Veranderingen: Meer Energie en Herstel.....	33
Sociale Reacties: Scepticisme en Steun.....	34
De Weg Vooruit.....	35
Het Verlies van 40 Kilo.....	36
<b>Hoofdstuk 6: Reacties van de Medische Wereld.....</b>	<b>38</b>

De Eerste Reacties van Artsen.....	38
De Reacties van Specialisten.....	39
Twijfels en Verwondering.....	40
De Verhouding tussen Voeding en Geneeskunde.....	41
<b>Hoofdstuk 7: Mijn Leven Vandaag.....</b>	<b>44</b>
De Nieuwe Start: Een Leven Zonder Beperkingen.....	44
Een Actieve Levensstijl: Lichaam en Geest in Balans.....	45
De Kracht van Voeding: Een Bewuste Keuze.....	46
Mentale Transformatie: Van Patiënt naar overwinnaar.....	47
Hoe Ik Gezondheid Nu Waardeer.....	48
Nieuwe Doelen en Toekomstplannen.....	48
Dankbaarheid en Reflectie.....	49
<b>Hoofdstuk 8: Inspiratie en Advies voor Anderen.....</b>	<b>50</b>
Het Belang van Doorzettingsvermogen.....	51
Neem Eigen Verantwoordelijkheid voor Je Gezondheid.....	52
De Kracht van Voeding en Levensstijl.....	53
Mindset en Stressmanagement.....	54
Wees Open voor Verandering.....	55
Vind Jouw Eigen Pad.....	55
Slotwoord: Geloof in Verandering.....	56
<b>Hoofdstuk 9: Reflectie en Toekomst.....</b>	<b>57</b>
Wat Heb Ik Geleerd van Mijn Reis?.....	57
Luisteren naar je lichaam is cruciaal.....	57
Voeding is de sleutel tot genezing.....	57
Mentale kracht is net zo belangrijk als fysieke gezondheid.....	58
Een diep gevoel van dankbaarheid.....	58
Wat Betekent Gezondheid Nu Voor Mij?.....	58
Fysiek welzijn.....	58
Mentale helderheid.....	58
Emotioneel evenwicht.....	59
Mijn Plannen en Dromen voor de Toekomst.....	59
1. Mijn boek publiceren.....	59
2. Lezingen en coaching.....	59
3. Een platform opzetten voor lotgenoten.....	59
4. Samenwerken met specialisten.....	60
5. Mijn persoonlijke groei voortzetten.....	60
Slotgedachte.....	60
<b>Stappenplan voor een Carnivoordieet.....</b>	<b>61</b>
Stap 1: Bepaal je Doel.....	61
Stap 2: Leer de Basisprincipes.....	61
Stap 3: Plan je Overgang.....	61
Stap 4: Pas je Macronutriënten Aan.....	62

Stap 5: Bereid je voor op Overgangsverschijnselen.....	62
Stap 6: Luister naar je Lichaam.....	62
Stap 7: Optimaliseer en Volhouden.....	62
<b>Stap 1: Bepaal je Doel.....</b>	<b>63</b>
Waarom is een doel belangrijk?.....	63
Veelvoorkomende Redenen om het Carnivoordieet te Volgen.....	63
Gewichtsverlies.....	63
Verbeterde Spijsvertering en Darmgezondheid.....	64
Meer Energie en Mentale Helderheid.....	64
Verminderen van Ontstekingen en Auto-immuunklachten.....	64
Spieropbouw en Prestatieverbetering.....	65
Beheer van Chronische Gezondheidsproblemen.....	65
Je Doel Duidelijk Stellen.....	65
Conclusie.....	66
<b>Stap 2: Leer de Basisprincipes van het Carnivoordieet.....</b>	<b>67</b>
Wat is het Carnivoordieet?.....	67
Wat Mag Je Eten op een Carnivoordieet?.....	67
Vlees (De Basis van het Dieet).....	67
Orgaanvlees (Voedingsbom).....	68
Vis en Zeevruchten.....	68
Eieren.....	68
Dierlijke Vetten.....	68
Zuivel (Optioneel).....	68
Dranken.....	69
Wat Mag Je Niet Eten op een Carnivoordieet?.....	69
Hoe Werkt het Carnivoordieet?.....	69
Veelvoorkomende Mythen Over het Carnivoordieet.....	70
Hoe Begin Je Goed?.....	70
Conclusie.....	71
<b>Stap 3: Plan je Overgang naar het Carnivoordieet.....</b>	<b>72</b>
Kies je Overgangsstrategie.....	72
♦ Optie 1: Geleidelijk Afbouwen (Stapsgewijze Overgang).....	72
♦ Optie 2: Cold Turkey (Direct Overstappen).....	73
Boodschappenlijst: Wat Moet Je in Huis Halen?.....	73
Vlees (De Basis van Je Dieet).....	73
Vis en Zeevruchten.....	74
Eieren (Belangrijk!).....	74
Dierlijke Vetten (Essentieel voor Energie).....	74
Zuivel (Optioneel).....	74
Andere Aanbevolen Producten.....	75
Bereid Je Voor op de Overgangsperiode.....	75
⚠ Keto-Griep (1-2 Weken na Start).....	75

 Spijsverteringsveranderingen.....	75
 Hongergevoel of Energieverlies.....	75
Praktische Tips voor een Succesvolle Overgang.....	75
Conclusie.....	76
<b>Stap 4: Pas je Macronutriënten Aan.....</b>	<b>77</b>
Wat Zijn Macronutriënten en Waarom Zijn Ze Belangrijk?.....	77
De Optimale Vet- en Eiwitverhouding.....	78
Hoeveel Moet Je Per Dag Eten?.....	78
♦ Hoeveel Eiwit Heb Je Nodig?.....	78
♦ Hoeveel Vet Heb Je Nodig?.....	79
Hoe Pas Je Je Inname Aan op Basis van Je Doelen?.....	79
♦ Gewichtsverlies (Vetverbranding / Ketose).....	79
♦ Spieropbouw en Sportprestaties.....	80
♦ Onderhoud en Algemene Gezondheid.....	80
Veelvoorkomende Fouten en Hoe Je Ze Voorkomt.....	80
✗ Fout 1: Te Veel Eiwit, Te Weinig Vet.....	80
✗ Fout 2: Te Weinig Eten.....	80
✗ Fout 3: Te Veel Zuivel of Bewerkte Producten.....	80
✗ Fout 4: Niet Genoeg Keltisch Zeezout en Elektrolyten.....	80
Praktische Tips voor het Aanpassen van je Macronutriënten.....	81
Conclusie.....	81
<b>Stap 5: Bereid je voor op Overgangverschijnselen.....</b>	<b>82</b>
Wat Gebeurt Er in je Lichaam bij de Overgang?.....	82
Veelvoorkomende Overgangverschijnselen en Oplossingen.....	83
 Keto-Griep (Vermoeidheid, Hoofdpijn, Brain Fog).....	83
 Spijsverteringsproblemen (Diarree of Constipatie).....	83
 Spierkrampen en Zwakte.....	84
 Slechte Adem (Acetonachtige Geur).....	84
 Slaapproblemen.....	85
Hoe Lang Duurt de Overgang?.....	85
Extra Tips voor een Soepele Overgang.....	86
Conclusie.....	86
<b>Stap 6: Luister naar je Lichaam.....</b>	<b>87</b>
Eet Wanneer Je Honger Hebt, Stop Als Je Verzadigd Bent.....	87
Let op je Energie en Vitaliteit.....	88
Optimaliseer je Spijsvertering.....	88
Veelvoorkomende Spijsverteringssignalen en Oplossingen.....	89
Pas je Voeding Aan op Basis van je Gevoel.....	89
Luister naar je Emotionele Signalen en Verhouding met Voedsel.....	90
Wanneer en Hoe Moet je Aanpassingen Maken?.....	91
Mogelijke aanpassingen die je kunt proberen:.....	91
Conclusie.....	91

<b>Stap 7: Optimaliseer en Volhouden.....</b>	<b>92</b>
Evalueer Je Voortgang na 30, 60 en 90 Dagen.....	92
Optimaliseer Je Voeding: Pas Je Vet- en Eiwitbalans Aan.....	93
Breng Variatie Aan en Vermijd Verveling.....	93
Hoe Ga Je Om met Sociale Situaties?.....	94
Herken en Overwin Plateaus.....	95
Maak het Duurzaam op de Lange Termijn.....	96
Conclusie.....	96
<b>Het Verschil Tussen Keukenzout, Keltisch Zeezout en Himalayazout. .</b>	<b>97</b>
Normaal keukenzout.....	97
Keltisch zeezout.....	98
Himalayazout.....	98
Welke is het beste?.....	99
<b>Nawoord.....</b>	<b>101</b>

# Disclaimer en Copyright

## Disclaimer

Dit boek is gebaseerd op de persoonlijke ervaringen van Joris van Dijk en is **geen medisch advies**. De inhoud van dit boek dient uitsluitend ter **informatieve en inspirerende doeleinden** en is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Hoewel ik mijn persoonlijke succesverhaal deel en inzichten geef over voeding en levensstijl, moet iedere lezer beseffen dat wat voor mij heeft gewerkt, niet per definitie voor iedereen zal gelden.

Als je gezondheidsklachten hebt of overweegt je dieet of levensstijl ingrijpend te veranderen, raadpleeg dan altijd een gekwalificeerde arts of medisch specialist. Dit boek is niet bedoeld om medische behandelingen te vervangen, noch om specifieke gezondheidsclaims te doen. De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor eventuele gevolgen of beslissingen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit boek.

Daarnaast is dit boek mede tot stand gekomen met behulp van **ChatGPT**, een AI-ondersteund schrijfhulpmiddel dat is gebruikt voor structuur, verwoording en redactionele ondersteuning. De inhoud is echter volledig gebaseerd op de persoonlijke ervaringen en inzichten van de auteur.

Om de **privacy van betrokken personen** te beschermen, zijn namen, plaatsen en details aangepast of gefingeerd. Hoewel dit verhaal is gebaseerd op **werkelijke gebeurtenissen**, zijn bepaalde dialogen en situaties bewerkt voor verhalende en leesbare doeleinden.

## Copyright

©2025 Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden **vermenigvuldigd, verspreid of gekopieerd** zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever. Dit geldt voor alle vormen van reproductie, inclusief digitale en gedrukte versies. Uitzonderingen gelden alleen waar de wet dit toestaat, zoals korte citaten voor recensies of educatieve doeleinden, mits met correcte bronvermelding

# Hoofdstuk 1: Mijn verhaal begint hier

Mijn naam is Joris van Dijk. Ik ben 34 jaar oud, geboren in een klein dorp in Nederland, waar het leven eenvoudig was, maar voor mij verre van gemakkelijk. Mijn ouders, waren liefdevolle, hardwerkende mensen die altijd het beste voor me wilden. Ze konden echter niet weten dat mijn komst ook een wereld van uitdagingen zou openen – voor hen én voor mij.

Mijn leven begon met een strijd. Als baby was ik vaak ziek. Het leek alsof mijn lichaam op alles verkeerd reageerde. Melk, die voor de meeste baby's een basisvoedsel is, veroorzaakte bij mij hevige krampen en uitslag. Katten, een geliefd huisdier in veel gezinnen, kon ik niet verdragen vanwege een zware allergie. Elk hapje voeding leek een risico, elke aanraking met dieren een gevaar. Mijn moeder heeft nachtenlang naast mijn wieg gezeten, zich afvragend wat er mis was. Waarom was haar kleine jongen altijd zo ziek?

Na talloze doktersbezoeken en onderzoeken kwam er eindelijk een diagnose: ik had de ziekte van Crohn. Het klinkt vreemd, maar ik was te jong om de impact ervan te begrijpen. Voor mij was ziek zijn de enige realiteit die ik kende. Maar voor mijn ouders was het een klap. Crohn betekende dat mijn darmen chronisch ontstoken waren, dat mijn lichaam nooit helemaal normaal zou functioneren. De dokters waren duidelijk: er was geen genezing. Alleen behandelingen om de symptomen te verlichten.

Het is moeilijk uit te leggen wat zo'n diagnose met een kind doet. Als jongen van vijf, zes jaar oud begreep ik niet waarom ik altijd naar het ziekenhuis moest, waarom ik niet gewoon buiten kon spelen zoals mijn vriendjes. De ziekenhuisbezoeken waren intensief. Elke drie maanden moest ik mijn darmen laten spoelen en reinigen. Het was niet alleen fysiek pijnlijk, maar ook mentaal uitputtend. Ik herinner me nog hoe ik in de steriele ziekenhuiskamer zat, met mijn ouders aan mijn zijde. Mijn moeder hield altijd mijn hand vast, maar zelfs zij kon niet de angst wegnemen die ik voelde.



Die angst werd mijn vaste metgezel. Naarmate ik ouder werd, leerde ik ermee leven, maar het liet me nooit los. Crohn beïnvloedde alles. Op school voelde ik me vaak een buitenbeentje. Klassenfeestjes of schooluitjes waren lastig, omdat ik constant rekening moest houden met wat ik at en of er een toilet in de buurt was. Ik probeerde mijn ziekte te verbergen, maar dat ging niet altijd. Sommige kinderen begrepen het niet, en er waren momenten dat ik me alleen voelde – alsof ik de enige was met een lichaam dat niet wilde meewerken.

Ik schrijf dit boek omdat ik weet dat er anderen zijn die zich net zo voelen als ik toen. Mensen die zich gevangen voelen in hun eigen lichaam, die denken dat er geen uitweg is. Misschien ben jij zo iemand. Misschien lees je dit en voel je je moe, uitgeput, en wanhopig. Ik schrijf dit boek voor jou.

Mijn leven veranderde begin 2023. Na jaren van behandelingen, medicijnen, en ziekenhuisbezoeken vond ik iets wat alles op z'n kop zette: het carnivoordieet. Voor iemand die zijn hele leven gewend was aan dokters en strikte medische adviezen, voelde het alsof ik een sprong in het diepe nam. Wat als het niet werkte? Wat als het erger werd? Maar wat had ik te verliezen?

Ik begon simpel. Mijn dieet bestond uit vlees, vis, en dierlijke producten. Geen groenten, geen granen, geen suikers. Het leek bijna absurd, maar het werkte. Binnen een paar weken merkte ik een verschil. Mijn energie kwam terug, mijn buikpijn verdween, en voor het eerst in mijn leven voelde ik me... normaal. Het was een gevoel dat ik nooit eerder had gekend.

De dokters waren verbaasd. Ze begrepen niet hoe iemand met Crohn ineens kon stoppen met medicijnen en ziekenhuisbezoeken. Maar dat deed ik. Vandaag de dag ben ik volledig symptoomvrij. Ik heb mijn lichaam teruggewonnen, en daarmee ook mijn leven.

Dit boek is een viering van die overwinning. Het is mijn verhaal, maar het is ook een boodschap van hoop. Ik wil je laten zien dat je sterker bent dan je denkt. Dat zelfs als de wereld zegt dat er geen uitweg is, jij die kunt vinden.

Wat ik wil dat je meeneemt uit mijn verhaal, is niet alleen dat het mogelijk is om Crohn te overwinnen – hoewel dat mijn hoop is voor iedereen die ermee leeft – maar ook dat je niet moet opgeven.

Hoe donker het ook lijkt, er is altijd een lichtpuntje. En soms vind je dat licht op de meest onverwachte plekken.

Mijn verhaal is geen medisch handboek. Het is geen kant-en-klare oplossing voor iedereen. Maar het is wel een bron van inspiratie. Een bewijs dat verandering mogelijk is. Ik ben geen arts, geen voedingsdeskundige. Ik ben gewoon een man die heeft besloten om zijn gezondheid in eigen handen te nemen.

Als je je in mijn verhaal herkent, hoop ik dat dit boek je moed geeft. Moed om vragen te stellen, om nieuwe dingen te proberen, en om nooit de hoop te verliezen. Samen gaan we op reis door mijn leven – door de worstelingen, de doorbraken, en de uiteindelijke overwinning.

Mijn naam is Joris van Dijk, en dit is mijn verhaal. Laten we beginnen.

## Hoofdstuk 2: Mijn Jeugd en Gezondheid

Mijn verhaal begint in een klein dorp in Nederland, een plek waar iedereen elkaar kende en het leven rustig en overzichtelijk was. Ik groeide op in een warm gezin, samen met mijn ouders, en mijn kleineren zusje. Mijn moeder was een liefdevolle vrouw die haar dagen vulde met zorg voor ons gezin en een passie had voor koken – een ironische hobby, gezien mijn voedselallergieën. Mijn vader, een harde werker die als timmerman zijn dagen op de bouwplaats doorbracht, was een man van weinig woorden, maar met een groot hart.

We woonden in een knus rijtjeshuis aan de rand van het dorp, omringd door uitgestrekte velden en kronkelende paadjes waar de kinderen uit de buurt altijd speelden. Hoewel het dorp klein was, voelde het voor mij vaak benauwend. Iedereen kende elkaar, en dat betekende dat iedereen ook wist dat er “iets aan de hand” was met mij. Als kind wilde ik niets liever dan opgaan in de groep, maar mijn gezondheid maakte dat moeilijk.

Mijn jeugd was een mix van liefdevolle momenten en constante uitdagingen. Ik groeide op in een klein, hecht dorp waar mijn ouders, me altijd het gevoel gaven dat ik geliefd was, ongeacht wat er met mijn gezondheid gebeurde. Maar eerlijk gezegd voelde het soms alsof mijn leven bepaald werd door mijn ziekte. Mijn lichaam was een puzzel die ik maar niet kon oplossen, en Crohn leek altijd op de achtergrond aanwezig te zijn, zelfs in de gelukkigste momenten.

### Een jeugd vol beperkingen

Vakanties en uitstapjes waren een constante bron van spanning. Mijn ouders probeerden ons gezinsleven zo normaal mogelijk te houden, en ze wilden dat ik dezelfde ervaringen zou hebben als elk ander kind. Maar de werkelijkheid was vaak anders. Ik herinner me een vakantie naar Frankrijk toen ik tien jaar oud was. Mijn ouders hadden een mooie camping geboekt, compleet met een zwembad en speeltuin. Voor mijn zusje, die altijd barstte van de