

## **Candida** Voedingsadvies

Het **Candida**-voedingsadvies is erop gericht de groei en vermenigvuldiging van de schimmel/gist **Candida albicans** zoveel mogelijk te verminderen.

**Candida** is een schimmel/gist die in ieder menselijk lichaam voorkomt. Op de huid, in de slijmvliezen, in de vagina en in het maag-darmkanaal. Normaal gesproken leeft de **Candida** hier in kleine hoeveelheden, maar onder bepaalde omstandigheden kan de **Candida** in een voor ons lichaam belastende vorm omgezet worden, de zogenoemde M-vorm. Deze M-vorm is moeilijk door het afweersysteem te vernietigen en kan zich verspreiden en klachten geven. De klachten die hierbij ontstaan kunnen verschillend zijn: buikpijn, opgeblazen gevoel, winderigheid, obstipatie afgewisseld met diarree, hoofdpijn, vermoeidheid, angsten, etc. Deze klachten kunnen ook andere oorzaken hebben. Opvallend is dat er meestal een toename van de klachten optreedt na consumptie van suikerrijk geraffineerd voedsel.

Suikerrijke voedingsmiddelen stimuleren dus de groei van de **Candida**. Er dient daarom een volwaardige voeding gebruikt te worden, waarbij (toegevoegde) suikers zoveel mogelijk vermeden dienen te worden. Daarnaast staat zowel de verhoging van de weerstand als de heropbouw van het bacterie-evenwicht centraal. Tevens dient u alert te zijn op overgevoelighedsreacties voor voedingsstoffen. Er kan bijvoorbeeld een overgevoeligheid op gist bestaan, waarbij gist dan zoveel mogelijk geëlimineerd dient te worden.

Een gedegen diagnostiek is hierbij van groot belang en uw behandelaar dient naar aanleiding daarvan het bijgaande advies aan uw persoonlijke omstandigheden aan te passen. De mate van 'strengheid' van het advies hangt af van uw conditie, uw gewicht, de mate van verstoring van het bacterie-evenwicht en mogelijke intoleranties.

*De voedingsmaatregelen komen er samengevat als volgt op neer:*

- gebruik een volwaardige, evenwichtige voeding met niet te veel ongeraffineerde (volkoren) producten;
- verspreid de (kleine) maaltijden frequent over de dag;
- gebruik zoveel mogelijk verse voedingsmiddelen (bij voorkeur biologisch of biologisch dynamisch);
- wees alert op overgevoeligheden voor voedingsmiddelen;
- eet geen zoetheid, zoetmiddelen en grote porties fruit;
- gebruik bij voorkeur zure zuivelproducten;
- gebruik niet te veel koffie, thee, cacao, cola, alcohol en tabak;
- eet rustig en kauw goed.

De adviezen zijn over het algemeen de eerste weken zeer streng. Daarna kunnen, afhankelijk van het resultaat, in overleg met de behandelaar de adviezen aangepast worden.

Naast de voedingsmaatregelen is het vaak noodzakelijk een preparaat tegen schimmels te gebruiken.

### \* **Aan te raden**

Het is aan te raden om alle producten zoveel mogelijk van biologische (EKO-keurmerk) of biologisch dynamische (Demeter) afkomst te gebruiken.

### **Ontbijt/lunch**

### "Brood"maaltijden

- 'Gewoon'/gist- of zuurdesembrood, volkoren knäckebröd, roggebrood en rijstwafels
- Biologische halvarine of -margarine, reformhalvarine of - margarine of roomboter
- Beleg: biologische vleeswaren (bijv. kipfilet of rosbief), ei, tofu, noten- of zadenpasta (bijvoorbeeld zonnebloempasta, sesampasta = tahin, cashewnotenpasta, pindakaas), hüttenkäse, kwark, tomaat, komkommer, kiemen (met mate)

### Zuivel

Ongezoete (zure, gefermenteerde) zuivelproducten, zoals kwark, biogarde of yoghurt, met bijvoorbeeld: ongezoete muesli of haver- of boekweitvlokken, vers fruit (maar geen druiven, bananen of mango) en lijnzaadolie

### Salade

Waarbij gekozen kan worden uit de volgende ingrediënten: gemengde groenten, biologische vleeswaren, vis, ei, noten, zaden, hüttenkäse en oliedressing

### **Warme maaltijd**

#### Een keuze uit:

- Een kleine portie volle granen, zoals zilvervliesrijst, gerst, gierst, boekweit, haver, quinoa of volkoren deegwaren (al dente koken), aardappelen of peulvruchten
- Verse en diepvriesgroente zonder toevoegingen.
- Biologisch (dynamisch) vlees, ei, vis, weekschaal- en schelpdieren, tahoe of tempeh, noten en zaden. Ter bereiding en/of als basis voor een dressing: biologische margarine, roomboter, ghi, koudgeperste oliën (sesam- en olijfolie om te verhitten en lijnzaadolie voor koud gebruik), yoghurt, bio-garde, zure room, kwark en sojaroem.
- Smaakmakers: shoyu, tamari, miso, tomatenpuree, citroensap, kruiden, knoflook

### **Dranken**

- 'Gewone' koffie en thee met mate
- Granen- en cichoreikoffie (Pacha, Bambu, Caro), ongezoete gefermenteerde zuivelranken, brooddrank, melkwei, mineraalwater zonder koolzuur, tomatensap, melkzuurgefermenteerde groentesappen, kruidenbouillon

### **Tussendoortjes**

Noten, zaden, taco's, tortilla's, olijven, tapenade, rijstwafel, volkoren toastje of cräckertje met bijvoorbeeld zalm (in het begin geen rijstwafel, toast of cräckertje)

### \* **Af te raden**

### **Ontbijt/lunch**

- Beschuit, ontbijtkoek en andere bakkerijproducten met suiker of andere zoetmiddelen en/of gedroogde vruchten
- 'Gewone' margarine en halvarine - Beleg: alle sterk bewerkte vleeswaren en worstsoorten, alle kaassoorten en zoet brood beleg
- Alle gezoete zuivelproducten
- Zoet fruit, zoals druiven, bananen en mango en gedroogd fruit (*Soms is gedurende de eerste maand helemaal geen fruit toegestaan*)

### **Warme maaltijd**

- Gepaneerde vis, gevogelte, sterk bewerkt vlees (zoals hot dogs, corned beef, worst en kroketten)

- Witmeelproducten, zoals witte rijst en 'gewone' macaroni en spaghetti
- Alle geraffineerde zetmeelproducten, zoals maïzena, tarwebloem, pannenkoeken, etc.
- Diepvries en blikgroente met toevoegingen als suiker, sausjes of bloem
- Geraffineerde oliën, bak- en braadproducten en margarines
- Kant en klaar producten/maaltijden en smaakmakers met toegevoegd zoetmiddel, zoals bijvoorbeeld zoetzure augurken, ketjap, tomatenketchup
- Champignons

### **Dranken**

Frisdranken, vruchtensappen, gezoete zuiveldranken, alcoholische dranken en cider

### **Tussendoortjes**

Alle producten waarin cacao, suiker (ook riet- of druivensuiker), honing, fructose, glucosestroop, sorbitol, melasse, maïsstroop of gerstemout (graanstrompen) in verwerkt is. Gedroogde vruchten (rozijnen, krenten, dadels en vijgen), pinda's, noten met een jasje en Japanse mix

### ***Basisdagmenu***

- \* 08.00 uur  
(Kruiden)thee zonder suiker  
Biogarde of kwark of yoghurt met 1 eetlepel lijnzaad-olie (koudgeperst), 1-3 eetlepels fijne havervlokken, noten, zaden, 1 eetlepel lecithine
- \* 11.00 uur  
(Granen- en cichorei)koffie of (kruiden)thee zonder suiker
- \* 13.00 uur  
Salade van bijvoorbeeld ijsbergsla, tomaat, ei, hüttenkäse, kwark, olijfolie, peper en zout .. sneetjes (zuurdesem)brood, besmeerd met roomboter en beleg
- \* 16.00 uur  
(Kruiden)thee zonder suiker  
Glas biogardedrink of karnemelk, naturel  
Vers fruit
- \* 18.00 uur  
1 Kopje misosoep  
Kleine portie gekookte aardappelen, granen of volkoren deegwaren  
Portie gekookte groenten en/of rauwkost  
Portie vlees/ei/vis/vleesvervanger, gebakken in olijfolie
- \* 23.00 uur  
Mineraalwater  
(Granen- of cichorei)koffie of (kruiden)thee zonder suiker

### ***Aanvullende Preparaten***

#### **Multivitaminesupplement**

Multivitamine-mineralensupplementen bevatten doorgaans de belangrijkste vitamines en mineralen. Een hoog gedoseerde multivitamine zorgt voor een optimale voorziening van beschermende stoffen voor het hele lichaam. Dit vormt de basis van elk voedingsadvies.

#### **Vitamine C-supplement**

Planten en bijna alle dieren maken hun eigen vitamine C, de mens echter niet. Vitamine C is belangrijk voor de weerstand. Vitamine C is onder meer essentieel voor de vorming van

collageen, een belangrijk eiwit voor de opbouw van bindweefsel dat zich ook in de darmwand bevindt. Tevens is vitamine C belangrijk voor de weerstand. (500-2000 mg vitamine C)

### **Grapefruitzaad-extract**

Grapefruitzaad-extract heeft een effectieve, brede antibacteriële en antischimmelwerking in het maag-darmkanaal. Door deze antiseptische werking onderdrukt grapefruitzaadextract de **Candida**schimmel en ondersteunt het immuunsysteem (150-300 mg).

### **Bacteriesupplement**

Melkzuurvormende bacteriën komen in de darmen voor. Een optimale darmflora zorgt voor een goede weerstand in de darm, zodat ongewenste bacteriën en schimmels minders kans krijgen zich te ontwikkelen. Een goede opbouw van de darmflora zal tot een goede spijsvertering en afvoer van afvalstoffen leiden. Neem bij voorkeur een preparaat met verschillende soorten bacteriën, waaronder lactobacillen en bifidobacteriën.

Let op: het aantal bacteriën per dosering bepaalt de kracht van het supplement (minimaal  $1 \times 10^9$  kiemen per doseringseenheid).

Bron vermelding Orthica *Voedingsadvies*

