

Voedingsadviezen bij darmproblematiek / reinigingsdieet

Bij elk dieet dient er rekening gehouden te worden met het feit dat elke persoon een individu is en dat zelfs in overeenkomstige ziektebeelden het dieet per persoon aangepast dient te worden. Het dieet dat hier genoemd wordt is een bestrijding van dysbiose.

Normaal heerst er in onze darm een evenwicht tussen goede bacteriën en schadelijke micro-organismen zoals bacteriën en schimmels. Dit noemen we een symbiose. Wanneer deze symbiose wordt verstoord dan spreken we over een dysbiose. Deze dysbiose heeft tot gevolg dat de schadelijke micro-organismen gaan overheersen en dat dit tal van problemen kan gaan veroorzaken.

Het dieet is erop gericht om de groei en vermenigvuldiging van onder andere de Candida schimmels zoveel mogelijk te reduceren door vermindering van voedsel (suiker en geraffineerde koolhydraten) waarmee Candida zich voedt. Het is van belang gebleken om voedsel te vermijden dat:

- van nature al gist en schimmels bevat,
- door de bereiding gisten en schimmels bevat,
- afgeleid is van gisten en/of schimmels (of derivaten van).

In de praktijk is gebleken dat deze voedingsmiddelen bij patiënten met Candida infecties, de symptomen kunnen verergeren, vooral indien er sprake is van allergie, gevoel van opgeblazenheid en flatulentie.

Voedingsmiddelen die vermeden dienen te worden:

- Alle vormen van suiker en suikerbevattende voedingsmiddelen: suiker en andere snelverteerbare koolhydraten inclusief fructose, sorbitol, galactose, monosacchariden en polysacchariden. Tevens honing, melasse, ahornstroop, ahornsuiker, dadelsuiker, ruwe rietsuiker, rijststroop en maïsstroop.
- Alle geraffineerde graan- en andere zetmeelproducten: wit brood en alle andere producten gemaakt met tarwebloem zoals gebak, koek, pannenkoeken, deegwaren, beschuit, e.d. Tevens andere geraffineerde zetmeelproducten zoals maïzena, rijstbloem, griesmeel, instant aardappelpureepoeder, transparanta, tapioca, arrowroot en puddingpoeders, e.d.
- Alle graanproducten die gist bevatten: alle soorten brood die gerezen zijn d.m.v. gist, inclusief bolletjes, beschuit, knäckebröd, crackers, gebak, koek e.d. Tevens paneermeel en alle voedingsmiddelen die bereid zijn met paneermeel.
- Alle dranken die bereid zijn d.m.v. fermentatie: alcoholische dranken zoals wijn, bier, cognac, jenever, rum, likeuren, wodka, whisky en andere sterke gefermenteerde dranken.
- Moutproducten: alle levensmiddelen die moutextract bevatten zoals koekjes, crackers, snoepgoed en soms bepaalde melkproducten.
- Alle soorten azijn en voedingsmiddelen die azijn bevatten: azijn, zuurkool, augurken, uitjes op zuur, mosterd, olijven, slasausen, mayonaise, e.d.
- Alle producten die monosodiumglutamaat (MSG) bevatten: vele kant en klare sausjes, bouillonpoeders, ketchup, vele gemengde specerijen, barbecuesaus, e.d.
- Alle vleeswaren en gerookte vleessoorten: deze bevatten gistderivaten. Worstsoorten, gerookte vissoorten en gerookt gevogelte.
- Gedroogde en/of gesuikerde vruchten: krenten, rozijnen, pruimen, abrikozen, dadels, vijgen, kersen, appels, peren, e.d.
- Vruchtensappen: alle vruchtensappen uit blik, glas, plastic of uit de diepvries. Allen sap van verse vruchten is toegestaan.

- Meloenen: zoete meloenen bevatten een hoog percentage suiker en heel dikwijls schimmels.
- Koffie, thee en cacao: inclusief oploskoffie en kruidentheeën. Heel vaak zijn deze onderhevig aan besmetting met schimmels. Kruidentheeën kunnen soms therapeutisch werken (o.a. rozenbottel, kamille, e.d.). Experimenteren is soms toegestaan.
- Etensoverblijfselen: etensresten trekken heel snel schimmels aan. Het is het beste deze niet te gebruiken, tenzij zij direct in de vriezer worden geplaatst.
- Eetbare schimmels en gisten: alle soorten paddestoelen, zwammen en gisten zoals champignons, truffels, cantharellen, biergist, e.d.
- Pindas en noten: vooral pindas en pistachenoten zijn meestal besmet met een schimmel. Bij pindas is gebleken dat deze schimmels zelfs zeer giftig en kankerverwekkend zijn. Gebruik geen bewerkte noten, doch alleen verse uit dop.
- Kaas en melkproducten: alle soorten kaas en producten die kaas bevatten zoals sausjes, Hüttenkäse, kant en klaar macaroni met kaas, diepvriesschotels met kaas, zoutjes met kaas, e.d. dienen vermeden te worden. Schimmelkazen zoals Roquefort, Bluesfort, e.d. worden het slechtst verdragen. Verder melk (i.v.m. lactose), zure melk, zure room en alle soorten yoghurt met vruchten en/of suiker. Uitsluitend verse yoghurt met levende acidophilus mag gebruikt worden.
- Fabrieksvoedsel en junkfood: voedsel uit blik, pak, karton, papier en plastic. Kant en klaar voedsel. Bovengenoemde bevatten meestal gist en suiker.
- Vitaminen en mineralen: alle multi-vitaminen en vitamine B-preparaten. Alle seleniumsupplementen, tenzij er vermeld staat dat ze suikervrij zijn.
- Antibiotica: alle vormen van antibiotica, maar vooral anti-bacteriële antibiotica inclusief penicilline, streptomycine, e.d.
- Citrusvruchtensuur: dit is vaak een gistderivaat en komt voor in citrusvruchtensap in blik of uit de diepvries.

Voedsel dat wel toegestaan is:

- Vlees, vis, gevogelte en ei: voor een lage cholesterolinname wordt aangeraden meer vis en gevogelte te gebruiken. Het is van groot belang dat er gebruik gemaakt wordt van vlees en gevogelte dat organisch gevoed wordt en vrij kan rondscharen. Dit i.v.m. de resten die in het dier kunnen achterblijven b.v. antibiotica en hormonen (steroïden). Deze resten kunnen een negatief effect hebben op het anti-Candidaprogramma.
 - Kip, kalkoen en ander gevogelte
 - Eieren
 - Alle vleessoorten, tenzij gepaneerd of gefrituurd in een deegje
 - Lamsvlees, schapenvlees of geitenvlees
 - Mager rundvlees (liever geen kalfsvlees omdat dit hoofdzakelijk afkomstig is uit de bio-industrie)
 - Wild (konijn, ree en patrijs)
 - Schaaldieren (kreeft, krab, garnalen, e.d.)
 - Kweekdieren (mosselen, oesters, e.d.) met mate, i.v.m. het koolhydraatgehalte
- Groenten: groenten moeten het liefst vers gegeten worden. Diepvries mag uitsluitend wanneer er geen toevoegingen gebruikt zijn zoals suiker, bloem of kaas. We verdelen de groenten in twee groepen op basis van hun koolhydraatgehalte. De eerste groep vrij te gebruiken groenten bevatten maximaal 10 gram koolhydraten per kopje:

- | | | |
|--------------|----------------------|-------------------------------|
| - Asperges | - Aubergine | - Bladgroenten (alle soorten) |
| - Bloemkool | - Boerenkool | - Broccoli |
| - Courgette | - Komkommer | - Kool |
| - Koolrabi | - Okra | - Paprika |
| - Peterselie | - Radijs | - Rode bieten |
| - Selderij | - Sla (alle soorten) | - Snijbonen |
| - Sojabonen | - Sperziebonen | - Spruitjes |
| - Wortelen | | |

Van de tweede groep groenten is het gebruik afhankelijk van de symptomen.
Ze bevatten meer dan 10 gram koolhydraten per kopje:

- | | |
|---------------------------|---|
| - Aardappelen (ook zoete) | - Doperwten (en andere erwten) |
| - Maïs | - Peulvruchten (alle soorten behalve sojabonen) |
| - Pompoen | - Schorseneren |
| - Tomaten | - Uien |

- Fruit: fruit dient de eerste maand van het anti-Candida-dieet volkomen vermeden te worden. Dit geldt voor alle soorten en vormen van fruit inclusief vruchtensappen. Fruit wordt ondanks het gehalte aan vezels snel omgezet in fructose en andere eenvoudige suikers, in de darm, waardoor het de groei van Candida bevordert. Na deze vier weken mag er voorzichtig geëxperimenteerd worden met vers fruit.

Toegestaan fruit, doch met mate te gebruiken:

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------------------|----------------|
| - Aardbeien | - Abrikozen | - Appels, zoet* | - Appels, zuur |
| - Avocado* | - Banaan* | - Bessen (alle soorten) | - Bramen |
| - Citroen* | - Druiven* | - Frambozen | - Grapefruit* |
| - Kersen | - Mango* | - Peren* | - Perziken |
| - Paprika | - Pruimen | - Sinaasappels* | |

* bevatten meer koolhydraten

Gebruik vruchtensappen zeer spaarzaam en verdund met water.

- Volle granen: de volle (dus ongeraffineerd) granen, bevatten complexe koolhydraten en zijn moeilijker verteerbaar dan de geraffineerde. Zij worden niet afgebroken op een manier zodat de gisten ze als voedsel kunnen gebruiken en zijn daarom wel toegestaan in het dieet. Producten die afgemaakt zijn van deze volle granen mogen echter geen gist, suiker, honing of een ander zoetmiddel bevatten.

Toegestane volle granen:

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| - Gierst | - Ongepelde gerst | - Ongepelde haver |
| - Ongepelde tarwe | - Zilvervliesrijst | |

Er mag dus gebruik gemaakt worden van bijvoorbeeld:

- Volkoren knäckebröd zonder gist en suiker
- Niet gerezen, ongezoet brood
- Volkoren pannenkoeken met bakpoeder, ei en sojamelk
- Zelfgemaakte muesli van verse graanvlokken, zonder gedroogde vruchten; eventueel met verse gepelde noten en/of zaden
- Volle rijstwafels
- Pap van vol gerstemeel en water
- Zuurdesembrood

- Vegetarische eiwitbronnen: allemaal in hun zuivere vorm, zonder toevoegingen.

- Seitan
- Soja eiwit
- Sojamelk
- Tofu

- Dranken: de volgende dranken zijn toegestaan:

- Mineraalwater zonder koolzuur
 - Therapeutische kruidentheeën met effect op Candida
 - Zelfgemaakte yoghurt
 - Sojamelk en soyouurt
 - Frisdrank op basis van Candarell (heel af en toe en allen indien nodig en dan zonder kleurstof of colasmaak)
 - Gewoon water
 - Verse vruchten- en groentesappen (alleen indien toegestaan)
- Noten: mogen niet geroosterd zijn en het liefst vers en zelf gepeld. Toegestaan zijn:
 - Amandelen - Hazelnoten - Paranoten - Pecanoten - Pompoenzaden
 - Sesamzaad - Walnoten - Zonnebloempitten
 Tevens notenboters van bovengenoemde zaden en noten.
 - Oliën: dienen koudgeperst te zijn:
 - Lijnzaadolie
 - Maïsolie
 - Olijfolie
 - Roomboter
 - Saffloerolie
 - Sesamolie
 - Zonnebloemolie

Algemene richtlijnen bij het anti-Candidaprogramma:

1. Vermijd alle gistgerelateerde of gistbevattende voedingsmiddelen.
2. Vermijd suiker en andere zoetstoffen en alle levensmiddelen die dat bevatten.
3. Vermijd alle geraffineerde graanproducten.
4. Vermijd alle voedingsmiddelen en dranken waarbij fermentatie heeft plaats gevonden.
5. Zorg voor voldoende inname van voedingsvezels.
6. Vermijd vlees en gevogelte waarin mogelijke resten van antibiotica of steroïden aanwezig kunnen zijn.
7. Vermijd fruit minimaal de eerste vier weken van het dieet.
8. Maak gebruik van voedsel dat zo vers mogelijk is.
9. Vermijd alle melkproducten, uitgezonderd yoghurt met "levende" Acidophilus.
10. Vermijd inhalering van levende gist en schimmelsporen, b.v. in kelders, badkamers, kasten, matrassen, vloerbedekking, oude kranten, compost en ander rottend plantenmateriaal.
11. Zorg dagelijks voor lichaamsactiviteit en voldoende frisse lucht.