

ANTI-SCHIMMEL (CANDIDA) DIEET

Het dieet is erop gericht de groei en vermenigvuldiging van de schimmels in uw lichaam zoveel mogelijk te verminderen.

Schimmels komen in ieder menselijk lichaam voor. Op de huid, in de slijmvliezen, vaginaal en in het maag-darm kanaal. Normaal gezien komen schimmels op deze plaatsen in kleine hoeveelheden voor, maar onder bepaalde omstandigheden kunnen schimmels de kans krijgen om zich zo te vermenigvuldigen dat dit een belasting voor ons lichaam kan worden. De klachten hierbij kunnen uiteenlopend zijn, gaande van buikpijn, diarree, winderigheid, obstipatie, hoofdpijn, vermoeidheid, angsten, etc..

Enkele algemene richtlijnen zijn:

- absoluut géén suiker en gisthoudende producten.
- In plaats van gewoon brood het liefst zuurdesembrood gebruiken. Per dag zijn ongeveer 5 zuurdesemboterhammen toegestaan. Indien minder dan 5 zuurdesemboterhammen wordt gegeten, mag men in plaats daarvan een qua calorische waarden overeenkomstige hoeveelheid zilvervliesrijst of andere granen eten.
- Géén voedingsmiddelen die meer dan 15% koolhydraten bevatten (zie 'Nederlandse Voedingsmiddelentabel' van het Voorlichtingsbureau voor de voeding).
- Als uitzondering op deze regel zijn wél toegestaan: brood (gistvrij), zilvervliesrijst en gekookte aardappelen. In plaats van zuurdesembrood mag volkoren pasta (gist- en suikervrij) worden genuttigd.
- Natuurlijk géén geraffineerde koolhydraten: alle suikers (dus ook honing, druivensuiker, dextrosetabletten, e.d), zetmeel (witmeel producten) e.d. zijn verboden, ook al zit er 15% of minder koolhydraten in.
- Géén schimmelhoudende producten (champignons, schimmelkaas. Schimmelculturen zijn natuurlijk eveneens taboe; gefermenteerde producten op basis van andere fermenten zijn toegestaan.
- Zo veel mogelijk (de maag moet het kunnen verdragen) rauwkost eten: sla, andijvie, wortelen, radijs, komkommer, e.d. Als u een gevoelig maagslijmvlies heeft, moet u met kleine hoeveelheden rauwkost beginnen en dit in de loop van tijd langzaam opvoeren.
- Géén vruchten die zoet smaken(ook al is het koolhydraatpercentage minder dan 15%). Altijd toegestaan zijn: grapefruit, citroen, zure appels, sinaasappels en aalbessen.
- Géén varkensvlees en kalfsvlees eten.
- Gebruik géén lichaamsvreemde voedseltoevoegingen zoals (geur- kleur en smaakstoffen).
- Eet het liefst onbespoten groenten en fruit.
- Scherpe specerijen zijn niet toegestaan
- Gebruik absoluut géén melk of melkproducten
- Dranken: geen alcohol (maar op verjaardagen enz. is een kleine hoeveelheid witte droge wijn toegestaan), koffie en zwarte thee.

Wel toegestaan is:

- vette vis (haring, makreel, sardientjes, zalm, e.d.)
- vetarme vis (krab, kreeft, schelvis, koolvis, tong e.d.)
- lamsvlees, schapenvlees, geitenvlees, kip, rundvlees, gevogelte.
- Zachtgekookte eieren zijn zonder restrictie toegestaan.
- Toegestaan zijn: zeer jonge kaas bijv. Huttenkase, 20+ kaas (Edammer e.d.) alleen met mate; korst breed afsnijden i.v.m. niet gebrand. Voor Candida patiënten met een Herpes virus (koortslip) is dit verboden.
- Alle etenswaren moeten zo vers mogelijk gegeten worden. Liever NIET uit een pot en blik is al helemaal verboden. Diepvriesproducten tijdens de wintermaanden zijn wel toegestaan.
- Sojamelk, zonder suiker, Spa (blauw, desnoods rood), sap van niet- zoete vruchten, heel beperkt Seven Up light, maar liever niet en zeker geen light producten
- Kruidentheeen zoals Mariadistelthee, Paardebloemthee, Goudsbloemthee en theeën van Zonnatura
- Het gebruik van de zoetstof aspartaam in candarel e.d. is heel beperkt toegestaan
- Eet minder vlees en meer vis.

Bereidingswijze:

- bij voorkeur rauw eten, grillen, koken, stomen
- minder gewenst is: frituren, bakken, braden
- verboden is: barbecuen.

TE VERMIJDEN VAST VOEDSEL	TOEGESTAAN VAST VOEDSEL
- gewoon brood, toast, beschuit waar gist in zit - broodbeleg als ham, worstsoorten, oude en belegen kaas, zoetheid, kant en klaar broodbeleg - geraffineerde koolhydraten, dus geen witmeel-producten - schimmelhoudende producten, zoals champignons, schimmelkaas e.d. - zoet fruit, zoals meloenen, peren aardbeien, bananen,druiven - suiker of suikerhoudende producten, carob-producten - varkensvlees en kalfsvlees - lichaamsvreemde toevoegingen - alles in blik.	- zuurdesembrood (max 4-5 boterhammen per dag), roggebrood, knäckebröd, volkoren matzes, volkoren watercrackers, volkoren bladerdeeg, rijstwafels, gierstwafels. Mogelijkheden voor broodbeleg: rosbief, (zeer) jonge kaas, Hüttenkäse, ei, tomaat, rauwkost - volkerenproducten voor zover toegestaan - Hüttenkäse, kwark (biogarde maar met mate) - grapefruit, zure appels, tomaten, avocado's, papaja, aalbessen, bosbessen, blauwe bessen. Voorts, mits niet zoet smakend:, zwarte bessen, mandarijnen - vis, lams-, schapen-, geiten-, kippen- en rundvlees - veel rauwkost, vooral groenten met veel vezel en relatief weinig koolhydraten - eieren, (bij voorkeur gekookt of gepocheerd) - Budwigpap (magere, rechtsdraaiende kwark met gekneusd lijnzaad en lijnzaadolie) - incidenteel: gebak gemaakt van bladerdeeg met appel - walnoten, amandelen en hazelnoten (ongebrand) - zoetstof, aspartam, in candarel e.d.)
TE VERMIJDEN VLOEIBAAR VOEDSEL	TOEGESTAAN VLOEIBAAR VOEDSEL
- melk, melkproducten - suikerhoudende frisdranken - alcoholische dranken (m.u.v. droge witte wijn)	- biogarde drink maar met mate - kruidentheeeën - koolzuurvrij mineraalwater - een enkel glas droge, witte wijn - tomaten-, grapefruit-,citroen- en groentesap, en andere vers geperste sappen, mits niet zoet - zeer matig is het gebruik van light producten toegestaan, mits het koolzuur wordt verdragen

Eet kleine porties en kauw lang en goed

De maaltijden moet u opdelen in meerdere kleine porties en goed kauwen. Candida zit meestal in de lagere gedeelten van de ingewanden (darmen). Door kleine porties te eten en goed te kauwen is het eten al in het bloed opgenomen voordat het bij de Candida komt.

- Goed kauwen, minstens 50 keer!
- Geniet van uw maaltijd, richt uw maaltijd aangenaam in.
- Concentreer U op het eten (kijk niet naar TV of andere afleidingen).
- Vermijd rauwkost na 15 u. !
- Drink nooit bij uw maaltijden, wel tussen de maaltijden!
- Vermijdt alle voeding waar U gevoelig voor bent (indien allergisch of intolerant)
- Een schimmeldieet is geen straf maar een mogelijkheid om terug optimaal te gaan functioneren! Je leert nieuwe en gezondere voedingsmiddelen kennen en naar waarde schatten.
- Je kan het dieet combineren met andere diëten zoals het bloedgroepdieet of gedissocieerde voeding.

Moet ik mijn hele leven op een houtje bijten

Nee, dat hoeft niet. Suiker moet u zoveel mogelijk blijven vermijden. Als de behandeling duidelijk resultaat heeft opgeleverd dan kunt u voorzichtig een voedingsproduct aan het menu toevoegen, bijv. fruit. Doe dat wel met mate één appel of peer per dag en eet vooral geen overmatig zoet fruit zoals meloenen of druiven. Gaat dat, gedurende een aantal weken goed, dan kunt u overgaan op bijv. gewoon gistbrood en kijk of de klachten nog steeds wegblijven. Als de klachten terug komen, schrap dan hetgeen u heeft toegevoegd.