

Te vermijden producten

Er is een aantal producten die je sowieso moet vermijden tijdens het candida dieet. Het is al een paar keer voorbij gekomen, maar het kan geen kwaad om het op een rijtje te hebben, zodat je niet tussen alle informatie hoeft te zoeken. Dit is dus zo'n lijstje dat je aan de binnenkant van je kastje kan hangen om het dicht bij de hand te hebben.

Suiker

Hier bedoel ik alle vormen van suiker. Kristalsuiker, basterdsuiker, agave, honing, rijstsiroop, dadelstroop, kokosbloesemsuiker, fructose (fruitsuikers), maltodextrine, palmsuiker, melksuiker, honing, moutstroop, maisstroop, tarwestroop enz. Het zijn allemaal producten die de candida kunnen voeden. Zeker in de eerste fase van je dieet is het verstandig alles wat zoet smaakt te vermijden. In de lijst met producten die je wel mag, staan suikervervangers beschreven.

Zoals eerder verteld zetten koolhydraten zich om in suikers. We kunnen deze groep verdelen in snelle en langzame koolhydraten. De snelle zorgen voor flinke schommelingen in je bloedsuikerspiegel waardoor je sneller trek hebt. Bij de langzame koolhydraten blijft je bloedsuikerspiegel gelijk. In het geval

van candida moet je de snelle koolhydraten vermijden. Dat zijn witte pasta's, witte rijst, wit brood, pizza, aardappels. En ook snoep, honing, gedroogde vruchten en vruchtensappen vallen onder deze categorie. Natuurlijk is alcohol ook een no-go als je candida hebt. (soms lees je dat witte wijn wel is toegestaan, maar alcohol zet zich om in suiker. Bovendien moet je lever keihard aan de slag om de alcohol te verwijderen en we gunnen de lever zo graag de ruimte om de rest van het lichaam te ontgiften).

Op verpakkingen kun je zien hoeveel koolhydraten er in zitten. Daarnaast staat dan altijd 'waarvan suikers'. Dan zie je meteen of het goed voor je is of niet. Als het een heel klein percentage is, weet je dat het niet veel schade kan berokkenen. Blijf voelen, nadenken en hou rekening met de mate van candida die je hebt.

Gist

Over gist bestaat de nodige verwarring. Ook de verschillende artsen die ik heb gesproken komen met andere 'feiten' over gist. Eén opmerking vond ik interessant en plausibel: voedingsgisten worden ook als gist gezien en zorgen ervoor dat je afweercellen erop reageren. Ze zijn namelijk al hard aan werk vanwege de aanwezigheid van candida. Hoe meer je afweercellen aan het werk zijn, hoe meer kans je weer hebt op

voedingsintoleranties. Ik heb het zelf om die reden altijd vermeden, evenals paddenstoelen. Bij de paddenstoelen moet ik één uitzondering maken, namelijk shii-take. over het eten van shii-take is iedereen het eens, dat is juist een product dat helend werkt tijdens je schimmelinfectie. Het zit niet in het weekmenu, maar je kunt het altijd toevoegen aan je gerechten.

De meeste mensen met candida krijgen van voedingsgisten een opgeblazen buik of rommelende darmen. Het is niet duidelijk of dat door de candida komt, het kan ook een overgevoeligheid zijn die ook voor andere stoffen als bijvoorbeeld gluten ontstaat als je eenmaal candida hebt. Gist is dus een beetje lastig. De ene expert zegt, neem gerust brood, de ander zegt van niet en vertelt je bovendien om ook zuurdesem te vermijden. Ik heb ervoor gekozen om het zoveel mogelijk te vermijden. Je kunt na de zes weken zelf kijken wat het met je doet als je weer eens een boterham toevoegt. Doe het dan wel mondjesmaat, bouw het rustig op. En begin dan met zuurdesem.

Gist zit behalve in brood ook in azijn, bouillon, bouillonblokjes, soepen, sauzen en allerlei kant-en-klaar producten. Maar ook in vleesvervangers die vandaag de dag zo populair zijn. Die burgers zitten vaak ook vol met andere toevoegingen. Niet ideaal tijdens het dieet.

Dus, ik stel voor om het te vermijden, zo weten we zeker dat de gist niet gevoed wordt.

Schimmels

Denk bij schimmels aan schimmelkazen, maar in de eerste fase ook de gewone kazen. Later kun je jonge kaas toevoegen, zorg dan wel dat je de korsten er ruim af haalt. Onder dit kopje vallen dus ook weer de paddenstoelen. Zorg dat je eten altijd vers is. Bewaar het niet te lang in de koelkast, hooguit een dag. Ook noten kunnen schimmels bevatten, alleen die zie je niet. Daarom is het niet verstandig om de ongebrande noten te eten. In de weekmenu's komen ze nauwelijks voor. Later kun je wel gebrande noten eten, dan is de kans veel kleiner op schimmels. Qua voedingswaarde is het wat minder, maar hé, je wil ook nog genieten, toch? Pinda's moet je helemaal vermijden. De kans dat je daar nu overgevoelig voor bent is nu heel groot.

Lichaamsvreemde stoffen

Je lichaam heeft veel te verduren als candida aan het huishouden is. En helemaal als je aan het dieet begint. Je lijf is aan het ontgiften en dat kost enorm veel energie. Je zult je lichaam dus zoveel mogelijk moeten ondersteunen zodat het optimaal kan ontgiften. Lichaamsvreemde stoffen

zul je dan ook moeten vermijden. Daarmee bedoel ik de meeste E-nummers. (er zijn E-nummers die ook in de natuur voorkomen, dus die kun je gewoon nemen). Toevoegingen om etenswaar langer houdbaar te maken of meer kleur en/of smaak te geven. Gebruik hierbij je gezonde verstand. De meeste verwerkte producten staan op het verboden lijstje. Als je het dieet volgt, kom je al gauw uit bij verse producten uit de natuur.

Zuivel, vis en vlees

Ik ga nog even apart in op zuivel. Het kan zijn dat je daar ook overgevoelig voor bent geworden. Zoals eerder gezegd, is er bij heftige candida vaak sprake van een lekkende darm en daarmee gepaard gaande voedselintoleranties. Tarwe, gluten, soja en zuivel zijn allemaal producten die last kunnen geven. Om je darmen wat rust en ruimte te gunnen tijdens het dieet, laat ik zuivel achterwege.

Daarop komt 1 uitzondering: biogarde. Dan bedoel ik de biogarde met een bacteriëncultuur (ga voor rechtsdraaiend). Die ondersteunen je darmen. En bij vaginale candida kun je een tampon in die biogarde dopen en bij jezelf naar binnen brengen. Het schijnt te helpen.

In het begin van het dieet heb ik geen vlees ingepland, behalve kip en kalkoen. Ga voor biologische kip en kalkoen, dan weet je zeker dat er geen vreemde toevoegingen in zitten. Later kun je wel weer wat ander vlees toevoegen zoals bijvoorbeeld biefstuk. Worst, rookworst, varkensvlees mogen de eerste maanden helemaal niet, sterker nog, ik eet het helemaal nooit meer. Het is een te grote belasting voor het lichaam.

Met name vette vis is goed voor je. Maar de kans dat ze schimmel bevatten is behoorlijk aanwezig. Kies daarom voor zo vers mogelijke vis. Vermijd de vis uit blikjes. Anjovis kan wel. Neem de versie in een glazen potje of in blik met olijfolie. Schaal-en schelpdieren kun je in de eerste fase beter vermijden. Later kun je die wel mondjesmaat toevoegen.

Hieronder volgt een lijst van producten die je niet mag eten tijdens het candidadieet:

- Suiker, alle afgeleide suikers en zoetmiddelen, kristalsuiker, basterdsuiker, agave, honing, rijstsiroop, dadelstroop, kokosbloesem-suiker, fructose (fruitsuikers), maltodextrine, palmsuiker, melksuiker, honing, moutstroop, maisstroop, tarwestroop, maplesiroop,
- Brood, crackers, witmeel producten, pasta, alles met granen, gluten en gist

- Rijst en aardappels vanwege de snelle koolhydraten. En in het begin ook geen zoete aardappel, pompoen, wortels, bietjes, pastinaak en knolselderij. Maar die mag je als vrij snel wel weer eten. Met bonen moet je ook voorzichtig zijn, gooi het vocht uit het potje weg en eet er niet teveel van. Combineer het met rauwkost.
- Alle vruchten (later mag je wel bepaalde soorten fruit) en gedroogde vruchten
- Kazen, de meeste zuivelproducten
- Azijn en producten waar azijn in is verwerkt, zoals mosterd, mayonaise en olijven
- Alcohol
- Paddenstoelen
- Noten en pinda's
- Cacao (vanwege evt schimmel) en carob (koolhydraatrijk)
- Alle groenten met veel zetmeel (in het begin van het dieet) zoals pompoen, zoete aardappel, knolselderij, wortel, biet - Sauzen, dressings - Alles wat in pakjes zit en alles wat verwerkt is
- Frisdranken (ook light), vruchtensappen, koffie (later mag je wel weer koffie, maar alleen van hoogwaardige biologische kwaliteit ivm kans op schimmel)
- Varkensvlees, rundvlees, vleeswaren