

Druk Candida Albicans de kop in met de juiste voeding



Candida Albicans is een eencellige schimmel (gist) welke in de maag en het darmstelsel leeft, in mindere mate ook op de huid, de vagina, de huidplooien, slijmvliezen en de slokdarm. Iedereen heeft de schimmel Candida Albicans in zijn of haar maag-darmstelsel en dit veroorzaakt geen schade of gezondheidsklachten. Candida Albicans is naast vele andere schimmels en bacteriën onderdeel van een gezonde darmflora. Onder bepaalde omstandigheden kan er een overgroei van Candida Albicans ontstaan en wordt Candida Albicans wel een probleem.

Klachten bij overgroei van Candida Albicans

Een overgroei van Candida Albicans kan leiden tot een schimmelinfectie en bij vrouwen leiden tot een zogenaamde witte vloed. Witte vloed is een vaginale candida infectie. Bij witte vloed wordt de afscheiding wat brokkelig en wit, de vaginale slijmvliezen worden rood en het veroorzaakt jeuk en/of een branderig gevoel. Witte vloed is te behandelen door tabletten met een antifungaal middel vaginaal in te brengen of door het gebruik van zalf met een antifungaal middel te smeren. Als dit niet helpt kunnen er fluconazol tabletten worden geslikt, dit geneesmiddel bestrijdt schimmelinfecties.

Een Candida schimmelinfectie kan ook de oorzaak zijn van spruw, in en rond de mond. Een Candida schimmelinfectie kan ook de oorzaak zijn van klachten aan het maag-darmstelsel zoals winderigheid, een opgeblazen gevoel en brandend maagzuur.

Verder kan een Candida schimmelinfectie de oorzaak zijn van een hele reeks (vage) klachten waar niet direct een oorzaak voor aan te wijzen is. Denk daarbij aan vermoeidheid, futloosheid, jeuk, een laag libido, gewichtstoename, angstaanvallen, depressiviteit, geheugenverlies en voedselintolerantie. Als deze klachten samen gaan met een constante trek in zoetheid dan zou dit een aanwijzing (maar niet noodzakelijk) kunnen zijn dat de klachten veroorzaakt worden

door een Candida schimmelinfectie.

Oorzaken overgroei van Candida Albicans

In de darmen leven allerlei schimmels en (goede en slechte) bacteriën welke elkaar normaal gesproken in balans houden. Door bepaalde oorzaken kan deze balans verstoord worden waardoor Candida Albicans de kans krijgt te gaan overgroeien.

De balans tussen goede en slechte schimmels en bacteriën kan verstoord worden door antibiotica, chemotherapie of een ongezonde eet en leefstijl. In het geval van een ongezonde eet en leefstijl kunnen we Candida zelf genezen.

Het immuunsysteem wordt bij chemotherapie onderdrukt waardoor het lichaam niet meer de schimmelgroei in toom kan houden. Bij chemotherapie worden daarom ook medicijnen toegediend om het immuunsysteem te ondersteunen en zo de groei schimmelgroei nog enigszins onder controle te houden.

Bij het gebruik van antibiotica worden niet alleen de slechte bacteriën gedood maar ook de goede bacteriën welke een essentiële rol spelen bij het gezond houden van de darmflora. Door het gebruik van antibiotica kan hierdoor de balans van de darmflora ernstig verstoord worden. Candida Albicans de kans krijgt te gaan overgroeien met schimmelinfecties als gevolg.

Bij vrouwen kan een verandering in de hormoonhuishouding zoals de menstruatiecyclus, het gebruik van de anticonceptiepil of de zwangerschap de oorzaak zijn van overgroei van Candida Albicans.

Een veel voorkomende oorzaak van Candida Albicans zijn verkeerde eetgewoonten en een ongezonde levensstijl. Candida Albicans gedijt goed bij suikers en kan zich door een suikerrijke voeding goed ontwikkelen en uitgroeien. Koolhydraten worden door het lichaam afgebroken tot suiker zodat ze door het bloed kunnen worden opgenomen als energiebron.

Omdat koolhydraten worden afgebroken tot suiker kan een te koolhydraatrijk dieet ook de overgroei van Candida Albicans in de hand werken. Bij een slechte algehele weerstand krijgt Candida Albicans ook de kans te gaan overgroeien. Daarom dragen slechte levensstijl elementen zoals onvoldoende beweging, weinig slapen, stress en ongezond eten ook bij aan de overgroei van Candida Albicans.

Aanpakken van Candida Albicans met de juiste voeding

De Candida Albicans schimmel heeft voeding nodig om te kunnen groeien. Zoals hierboven al aangegeven voelt Candida Albicans zich prettig bij suikers en koolhydraten. Willen we Candida Albicans aanpakken dan zullen we suikers gedurende 2 weken volledig uit ons eetschema moeten schrappen. En heel terughoudend moeten zijn met het gebruik van koolhydraatrijke voedingsmiddelen zoals brood, pasta, aardappel en rijst. De voorkeur gaat uit naar langzame koolhydraten zoals zoete aardappel en bruine rijst.

Als je de volgende voedingsmiddelen gedurende 2 weken helemaal vermijdt dan kan je de Candida Albicans schimmel overgroei weer helemaal terug brengen:

- Alles waar suiker in is verwerkt zoals frisdrank, snoepgoed, koek, gebak, sauzen,

vleeswaren, ontbijtgranen, gezoete melkdrankjes etc.

- Vruchtensap, vanwege de fructosikers (fructose)
- Niet gefermenteerde sojaproducten zoals sojamelk en vegetarische vleesvervangers
- Pinda's, pindakaas of andere voedingsmiddelen waarin pinda's zijn verwerkt
- Paddenstoelen
- Voedingsmiddelen waarin schimmels of gist (brood) is verwerkt
- Gluten (brood, alles waar graan in verwerkt is)
- Zuivel van koemelk (kaas, melk, karnemelk) met uitzondering van yoghurt en boter
- Producten met [E-nummers](#)
- Alcoholhoudende dranken (alcohol bevat veel suikers)

Als je deze voedingsmiddelen gedurende twee weken hebt vermeden dan zou de Candida Albicans schimmel overgroei weg moeten zijn. Als je hierna direct weer in je oude voedingspatroon terug valt dan heb je een goede kans dat de Candida Albicans overgroei snel weer de kop opsteekt.

Begin daarom na deze twee weken weer langzaam voedingsmiddelen aan je eetschema toe te voegen om te ontdekken wat je kan verdragen zonder dat de Candida weer de kop opsteekt. Voeg weer wat graanproducten en zuivel aan je eetschema toe, deze bevatten voedingsstoffen welke je nodig hebt. Blijf terughoudend met producten waarin suikers zijn verwerkt (behalve fruit, ondanks de fructosikers, fruit heb je nodig voor je gezondheid). Heb je regelmatig last van een schimmelinfectie dan laat je idealiter suiker helemaal staan.

Naast het rijtje voedingsmiddelen welke je niet mag eten zijn er ook voedingsmiddelen welke juist goed zijn om te nemen. [Omega-3](#) vetzuren hebben een ontstekingsremmende werking, het is daarom goed om 2 keer per week een vette vissoort zoals zalm, makreel of haring te eten. Andere bronnen van omega-3 vetzuren zijn noten (walnoten in het bijzonder), avocado's en lijnzaadolie. Haver en lookachtige zoals prei, ui, knoflook ondersteunen de goede bacteriën in je darmen en doden schadelijke bacteriën.

Chlorofyl maakt het bloed zuurstofrijker wat een onvriendelijk milieu is voor ontstekingen. Chlorofyl is te vinden in groene bladgroente zoals spinazie, paksoi, boerenkool, andijvie en sla. Groene bladgroente bevatten tevens vitamine E welke beschermt tegen ontstekingen. Het is best lastig om te bij te houden wat je wel en niet mag eten, daarom kan een [Candida dieet](#) uitkomst bieden, deze bestaat uitsluitend uit voedingsmiddelen welke je mag eten.

Wil je een nieuwe schimmelinfectie voorkomen zorg dan voor weinig tot geen suikers in je eetschema en voor voldoende omega-3 vetzuren en groene bladgroente.

Over de auteur

Robin is voedingsdeskundige en schrijft met plezier over alles wat te maken heeft met de gezondheid, gezonde voeding en een gezonde en bewuste levensstijl.

Oproep aan mede auteurs

- Ben jij ook iemand die met plezier over onder meer de volgende onderwerpen schrijft gezondheid, gezonde voeding en een gezonde en bewuste levensstijl?
- En wil jij ook door een groot publiek gelezen worden?

Neem dan [contact](#) met ons op en laat weten wat je te vertellen hebt, zodat we samen nog meer mensen bewust kunnen maken.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding