

Centrum Complementaire Gezondheidszorg

KvK: 51085992

Therapie, Coaching & Training
Workshops Cursussen



De Bleek 4a
7622 LJ Borne
0617052592

info@CCG-NicoSmits.nl
www.CCG-NicoSmits.nl

Dieetmaatregelen bij het candida-syndroom

Algemene richtlijnen

- Absoluut géén gisthoudende producten. In plaats van gewoon brood zuurdesembrood gebruiken. Per dag zijn maximaal 5 zuurdesem-boterhammen toegestaan. Indien men minder dan 5 zuurdesem-boterhammen per dag eet, mag men in plaats daarvan een qua calorische waarde overeenkomstige hoeveelheid extra zilvervliesrijst of andere granen nemen.
- 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. Uiteraard géén geraffineerde koolhydraten: alle suikers (dus ook honing, druivensuiker, dextrose-tabletten, e.d.), zetmelen (witmeelproducten), e.d. **zijn verboden**, ook al zit er 15% of minder koolhydraten in.
- Absoluut géén schimmelhoudende producten (champignons, schimmelkaas, e.d.). Gefermenteerde producten op basis van schimmelculturen zijn uiteraard eveneens taboe; gefermenteerde producten op basis van andere fermenten zijn toegestaan.
- Zo mogelijk (de maag moet het kunnen verdragen) voldoende rauwkost eten: sla, andijvie, radijs, komkommer, e.d. **GEEN bospeen en ook geen bloemkool!** Als men een gevoelig maagslijmvlies heeft, moet men met een kleine hoeveelheid rauwkost beginnen en dit in de loop der tijd langzaam opvoeren.
- Geen vruchten die zoet smaken (ook al is het koolhydraatpercentage minder dan 16%!); Altijd toegestaan zijn: grapefruit, citroenen, zure appels, sinaasappels en aalbessen.
- Geen varkensvlees en kalfsvlees. Wél mag:
 - vette vis (haring, makreel, sardientjes, zalm, e.d.);
 - vetarme vis (krab, kreeft, schelvis, koolvis, tong, e.d.);
 - lamsvlees, schapenvlees, geitenvlees, kip, rundvlees, gevogelte.Eet meer vis en minder vlees.
Bereidingswijze (alleen indien vetgebruik is toegestaan):
 - bij voorkeur: rauw eten, grillen, koken, stomen;
 - minder gewenst: frituren, bakken, braden*;
 - verboden: barbecuen.

*: alleen toegestaan in verzadigd vet (roomboter, olijfolie, kokosolie, Ossewit).

KvK: 51085992 - BTW-nr: 82262135B01 - Bankrek: 581984544 (tnv N.M. Smits)

Therapie, Coaching & Training, Workshops, Cursussen



- Geen lichaamsvreemde voedseltoevoegingen (geur-, kleur- en smaakstoffen). Eet liefst onbespoten groenten en fruit.
- Geen gewone melk of melkproducten gebruiken. Zachtgekookte eieren zijn zonder restrictie toegestaan. Nuttig voldoende magere rechtsdraaiende kwark (Biogarde), te vermengen met vers gekneusd lijnzaad en 1 eetlepel lijnzaadolie (koudgeperst).
Hierbij, indien men geen vitamine E los of in een multi-vitaminepreparaat gebruikt, extra vitamine E innemen (minimaal 100 IE per dag).
- Kaas: zeer jonge kaas (bijv. Hüttenkäse), 20+ kaas (Edammer e.d.) alleen met mate; korst breed afsnijden i.v.m. mogelijke schimmels in de korst.
- Noten: walnoten, amandelen en hazelnoten zijn toegestaan, mits niet gebrand!
Voor candida-patiënten met tevens herpes-virussen is dit niet toegestaan.
- Gebruik alle etenswaren zo vers mogelijk. Liever niet uit pot en verboden uit blik. Diepvries in de wintermaanden is toegestaan.
- Scherpe specerijen zijn niet toegestaan.
- Het gebruik van de zoetstof 'Nutra-Sweet' (aspartaam, in Canderel e.d.) is beperkt toegestaan. (liever NIET!)
- Dranken: geen alcohol (in bijzondere situaties is een kleine hoeveelheid droge, witte wijn toegestaan evenals bier), koffie en thee.
Wel mag: Biogarde Drink (i.p.v. melk of karnemelk), soyamelk zonder suiker, Spa (blauw, desnoods rood), sap van niet-zoete vruchten, en kruidentheeën: Mariadistel, Stinkende gouwe, Paardebloem, Goudsbloem en Guldenroede. Geen frisdranken en zeker geen light dranken (vanwege de schadelijke aspartaam die daarin is verwerkt ipv suiker)

Nadere indeling van het dieet

Vast voedsel

NIET MAG:

- gewoon brood, toast, beschuit etc. waar gist in zit;
- broodbeleg als ham, worstsoorten, oude en belegen kaas, zoetigheid, kant-en-klaar broodbeleg;
- geraffineerde koolhydraten, dus geen witmeelproducten;
- 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.

WEL MAG:

- zuurdesembrood (max. 5 boterhammen per dag), roggebrood, knäckebröd, volkoren matzes, volkoren watercrackers, volkoren bladerdeeg, rijstwafels, maiswafels, gierstwafels.
Mogelijkheden voor broodbeleg: rookvlees, rosbeef, (zeer) jonge kaas, Hüttenkäse, ei, tomaat, rauwkost. Geen ham en worstsoorten;
- volkorenproducten, voor zover toegestaan;
- Hüttenkäse, kwark (Biogarde);



- citroenen, grapefruit, zure appels, tomaten, avocado's, papaja, aalbessen, bosbessen, blauwe bessen.
Voorts, mits niet zoet smakend: sinaasappels, zwarte bessen, mandarijnen;
- vis, lams-, schapen-, geiten-, kip- en rundvlees;
- veel rauwkost, vooral groenten met veel vezel en relatief weinig koolhydraten;
- eieren (bij voorkeur zacht gekookt of gepocheerd);
- Budwigpap (magere, rechtsdraaiende kwark met gekneusd lijnzaad en lijnzaadolie);
- incidenteel: gebak gemaakt van bladerdeeg met appel;
- walnoten, amandelen en hazelnoten (ongebraad).

Vloeibaar voedsel/dranken

NIET MAG:

- melk, melkproducten;
- suikerhoudende frisdranken;
- alcoholische dranken (m.u.v. droge witte wijn);
- *light* frisdranken (gezoet met aspartaam).

WEL MAG:

- Biogarde-drink;
- Kruidentheeën (veel wisselen!);
- koolzuurvrij mineraalwater;
- een enkel glas **droge**, witte wijn;
- tomaten-, grapefruit-, citroen- en groentesap, en andere vers geperste sappen, mits niet zoet.