

Wilma had een **candida-infectie**

# 'De dokter begreep niet waarom ik me zo slecht voelde'

Obstipatie, vermoeidheid, jeukende plekjes en schimmelnagels: Wilma (54) kampte jarenlang met allerlei vage klachten. Haar huisarts kon niets vinden. Maar toen las ze over de symptomen van candida, een schimmelinfectie. "Dit was er dus met me aan de hand."

**W**ilma: "Eigenlijk had ik al jaren klachten. Misschien zelfs vanaf mijn jeugd. Ik had vaak een opgeblazen en zwaar gevoel in mijn buik. Op vreemde plekken kon ik nooit naar de wc en op vakantie had ik altijd een zak gedroogde pruimen in mijn rugzak, want ik had vaak last van obstipatie."

Daarnaast kampte Wilma met meer kwaaltjes. Allemaal 'kleine' klachten die niets met elkaar te maken leken te hebben. "Ik was vaak moe en had weinig energie. Ook had ik last van schimmelnagels en soms had ik plekjes op mijn huid. Die plekjes, een soort schimmel, jeukten enorm. Maar op den duur kreeg ik ook jeuk op mijn buik en rug als ik die plekjes niet had. In de winter, als de verwarming aan stond en ik warme kleding droeg, maar ook als ik had gesport en zweette. Ik kreeg steeds meer last van concentratieproblemen en van stemmingswisselingen. Het ene moment was ik vrolijk, dan weer hartstikke down. Ook had ik slaapproblemen. Omdat ik rond de vijftig was, schreef ik veel klachten toe aan de overgang. Vervelend, maar ik dacht dat ze erbij hoorden."

In de reguliere geneeskunde kwam Wilma niet veel verder. "Mijn huisarts zag de jeuk als allergische reactie op mijn transpiratievocht en had daar eigenlijk geen oplossing voor. Ook aan de obstipatie kon hij weinig doen. Ja, de symptomen bestrijden, maar er werd niet echt gekeken naar de oorzaak."

## Gezonde leefstijl

Mede vanwege haar gevoelige buik is Wilma al vanaf jonge leeftijd bezig met gezond eten en een gezonde leefstijl. "Als kind at ik al liever geen dieren, dus zodra ik het huis uit ging, werd ik vegetariër. Mijn partner Henry en ik eten zo veel mogelijk biologisch en ik doe aan yoga. Inmiddels geef ik naast mijn baan in het onderwijs ook lessen kundalini-yoga, omdat ik me er erg goed bij voel en het heerlijk vind om te doen. Via de yoga kwam ik zo'n vier jaar geleden met ayurvedisch koken in aanraking. Binnen de ayurveda – een traditionele geneeswijze – geloven ze dat gezondheid te maken heeft met een goede energiebalans en dat ziektes onder meer door andere voeding opgelost kunnen worden. In een ayurvedisch kookboek stuitte ik op

een pagina over candida. Wat ik las greep me, omdat ik in de beschrijving veel van mijn klachten herkende."

## Even verbetering

De candida waarover Wilma het heeft, is een schimmelinfectie. Candida is een gist die iedereen van nature bij zich draagt. Als de balans tussen deze gist en de bacteriën in je lichaam wordt verstoord – bijvoorbeeld door slechte voeding, medicijngebruik of een verminderde weerstand – kan de gist in een schimmel veranderen. Dan wordt gesproken van een candida-infectie, oftewel schimmelinfectie. Zo'n schimmelinfectie komt relatief vaak voor. Niet alleen in de darmen, maar ook in de mond, dan heet het spruw, of in de vagina.

Wilma: "Ik vermoedde dat ik een infectie in mijn darmen had. Daarom heb ik een periode volgens de richtlijnen van het ayurvedische kookboek gegeten: geen paddenstoelen, kaas, suiker, alcohol en zuivel. Ik merkte zeker een verbetering, maar zoals veel diëten was het lastig vol te houden en verviel ik uiteindelijk weer in mijn oude eetpatroon." >

## WIST JE DAT...

- ... iedereen de candida-gist van nature bij zich draagt in de darmen, in de mond, op de huid en op en in de geslachtsdelen?
- ... een candida-infectie kan ontstaan door een tekort aan goede bacteriën (meestal veroorzaakt door een antibioticakuur), door verstoring van de zuurgraad of door een verminderde weerstand?
- ... er een heleboel leefstijlfactoren zijn die tot verstoring van de zuurgraad kunnen leiden? Voorbeelden zijn: overmatig alcoholgebruik, roken, te weinig lichaamsbeweging, te veel suiker, te veel sporten, crashdiëten en langdurige stress.
- ... een verminderde weerstand en een aangetast immuunsysteem veroorzaakt kunnen worden door een tekort aan vitamines, essentiële voedingsstoffen of slaapprobleem?
- ... een candida-infectie in de darmen kan worden aangetoond door middel van ontlastingonderzoek?
- ... een candida-infectie vaak behandeld wordt met antimicrobiële medicatie als een zalf, drankje, pillen of infuusvloeistof? Verkrijgbaar bij de drogist, of via de huisarts.





Vorig jaar maart ontdekte Wilma een verdikking in haar lies. Ze maakte een afspraak bij de huisarts en ging direct de medische molen in. "Er werd gedacht aan de ziekte van Hodgkin, maar na allerlei onderzoeken bleek het gelukkig om een liesbreuk te gaan. De chirurg die me behandelde, vertelde me dat ik wel veel verklevingen had bij mijn dikke darm. Omdat ik geen acute klachten had, wilde hij liever niet opereren. Dat zou namelijk voor verdere problemen en verklevingen kunnen zorgen. Voor mij was dit een keerpunt. Mijn buik was altijd al mijn zwakke plek en blijkbaar zag hij er van binnen ook niet gezond uit. Er moest iets veranderen. Ik besloot zelf op onderzoek uit te gaan, omdat ik niet geloofde dat mijn huisarts me verder zou kunnen helpen, en al googelend kwam ik uiteindelijk op de site van de candida-coach.



WILMA:  
'Mijn dieet is een manier van leven geworden.'



'Blijkbaar zag mijn buik er van binnen niet goed uit. Er moest iets veranderen'

Het toeval wilde dat de coach net die week een online lezing gaf. Ik heb me er meteen voor aangemeld."

### Second opinion

Dat is nu ongeveer een jaar geleden. De lijst met symptomen die kunnen wijzen op een candida-infectie bleek eindeloos. Zoals een opgeblazen gevoel, verstopping, hoofdpijn, overgevoeligheid voor geluiden en geuren, allergieën, concentratieproblemen, flinke vermoeidheid en stemmingswisselingen. Wilma herkende veel van die symptomen. "Eigenlijk viel alles op z'n plek. Na de lezing heb ik een afspraak gemaakt bij een candida-coach. Om de oorzaak van mijn klachten te achterhalen, ben ik op haar advies naar een mesoloog gegaan. Een mesoloog onderzoekt welke orgaansystemen niet goed werken en gebruikt daarvoor onderzoeken uit de reguliere geneeskunde, maar ook de traditionele Chinese geneeskunde, ayurveda en homeopathie. De mesoloog ontdekte dat

ik inderdaad een candida-infectie in mijn darmen had. Maar tot mijn verbazing óók een lactose-intolerantie. Mijn huisarts en de arts die mijn darmen destijds onderzochten, hebben hier nooit aan gedacht. Ik had geen behoefte aan een second opinion door reguliere artsen. Voor mij stond vast dat een candida-infectie de oorzaak van mijn klachten was."

### Op een oerdieet

Van de mesoloog kreeg Wilma aanvullende vitamines en mineralen om de balans in haar lichaam te herstellen. Daarnaast stelde Wilma met haar candida-coach een dieet op om de infectie helemaal uit te bannen. "Dat betekent dat ik geen suiker meer mag, geen gist, geen alcohol én geen zuivel in verband met mijn lactose-intolerantie. De eerste weken heb ik helemaal geen suiker gegeten, ook geen suiker die in bepaald fruit zit. Dat had te maken met het voorkomen van verdere vergisting in mijn darmen en het herstellen

van mijn darmflora. Na een maand mocht ik wel weer bepaalde fruitsoorten eten. Suiker zit overal in. Ook in groenten, aardappelen en brood. Maar dat zijn langzame koolhydraten die geen snelle stijging van de bloedsuikerspiegel veroorzaken, maar wel zorgen voor de nodige energie. Die eerste weken vond ik heftig. Ik ontbeet altijd met fruit en dat mocht opeens niet meer. Er bleef niet zo veel over. Granen, groenten, noten, aardappelen en zuurdesembrood. Een soort oerdieet. Ik ontbijt nu met haver-vlokken met water, wat noten of zaden en wat kokosrasp erdoor. Gedroogde vruchten eet ik ook niet meer. De gedroogde pruimen die ik altijd meenam op vakantie werkten averechts, want ze zitten boordevol suiker."

### Geen sexy onderwerp

Het strikte dieet dat Wilma volgt, heeft ook flink wat impact op haar sociale leven. "Schimmel is natuurlijk geen sexy onderwerp op een verjaardag. Toch heb ik op

'Door het strikte dieet voel ik me nu zo veel energieker'

aanraden van mijn coach mijn familie, collega's en vrienden ingelicht. Het is zo'n strikt dieet, dat ik begrip en bekendheid in mijn naaste omgeving nodig had om me door die eerste periode heen te slepen. Hoewel iedereen in mijn naaste omgeving het weet, voel ik me nog steeds weleens bezwaard. Bijvoorbeeld als we bij vrienden gaan eten en zij rekening moeten houden met mijn dieet. Gelukkig zegt niemand het vervelend te vinden."

### Normaal op vakantie

"Ik volg het dieet nu bijna een jaar en het gaat heel goed met me. Ik voel me energiever en mijn conditie is inmiddels een stuk beter. Mijn stemmingswisselingen zijn zo goed als verdwenen, de jeuk is weg en over mijn stoelgang denk ik niet eens meer na! Ook het zware gevoel in mijn buik is verdwenen. De verklevingen zitten er nog wel, maar zijn een stuk minder geworden. Hoewel ik graag eerder had geweten wat er aan de hand was, ben ik blij dat ik in dit dieet de oplossing heb gevonden en dat dit voor mij zo goed werkt. Natuurlijk is het soms pittig en mis ik bijvoorbeeld een spontaan schepijsje in de zomer. Zeker omdat ik al zo gezond at, denk ik weleens: was dat nou nog niet genoeg? Maar blijkbaar kan mijn lichaam niet tegen suiker. In mei waren Henry en ik voor het eerst sinds ik dit dieet volg, weer op vakantie. Waar ik normaal gesproken continu bezig was met de vraag: waar kan ik weer naar het toilet, heb ik daar nu niet eens over hoeven nadenken. Het ging vanzelf. Dat was zo fijn. Toen realiseerde ik me weer hoeveel baat ik heb bij dit dieet. Het is een manier van leven geworden waar ik me heel goed bij voel."



### >> EEN CANDIDA-INFECTIE IN JE DARMEN?

#### DIT ZIJN ENKELE SIGNALLEN:

- maag- en darmklachten
- winderigheid
- allergieën
- obstipatie of diarree
- vermoeidheid
- kalknagels en voetschimmel
- schimmelinfecties op huid of nagels
- hoofdpijn en/of migraine
- verminderde zin in seks

### >> CANDIDA-DIEET

Wilma had een candida-infectie in haar darmen en volgt een dieet om daarvan af te komen. Onderstaand dieet is een basis, persoonlijk advies van een (natuur-)arts is altijd noodzakelijk.

#### Liever wel

- Roggebrood, zuurdesembrood, knäckebröd en rijstwafels
- Beleg zoals rosbief, rookvlees, hüttenkäse, ei en tomaat
- Zure appels, grapefruit, avocado, cranberry's, citroen, knoflook, uien, gember en bosbessen
- Rundvlees, kip en vis
- Groenten en rauwkost
- Hazelnoten, amandelen en walnoten
- Kruiden thee, mineraalwater en biogarde-drink

#### Liever niet

- Suiker of producten waarin suiker zit
- Broodsoorten en andere producten met gist
- Beleg zoals worst, ham, kaas en kant-en-klare belegsoorten
- Witmeelproducten
- Zoet fruit zoals aardbeien, ananas, bananen en meloen
- Varkensvlees
- Alcohol

### MEER WETEN?

Ga dan naar [www.candida.nl](http://www.candida.nl) of [www.candidacoach.nl](http://www.candidacoach.nl).

