

Schimmels, suiker en allergie

Marijke de Waal Malefijt en Anna Kruyswijk - van der Heijden

ISBN 90.202.0737.7

€ 4.95

Uit voorraad leverbaar

Inhoud

Inleiding	7
Candida albicans	9
- Inleiding	9
- Welke factoren houden de groei van candida binnen de perken?	11
- Wanneer krijgt candida de kans om buiten zijn territorium te groeien?	12
- Hoe candida van gedaante verandert en agressief wordt	17
- Gevolgen van de systemische candidiasis	18
- Hoe komen we candida op het spoor?	19
- De behandeling van de systemische candidiasis	21
- Algemene regels voor voedselcombinaties	33
Voedselallergie	35
- Het immuunsysteem en allergieën	35
- Andersoortige reacties op voedsel	36
- Diagnose van voedselallergieën	43
- Behandeling	45
Hypoglykemie	53
- Inleiding	53
- De suikerstofwisseling	56
- Klachten bij het hypoglykemiesyndroom	57
- De oorzaken van het hypoglykemiesyndroom	58
- Diagnose	62
- Behandeling	64
- Dieet bij hypoglykemie	67
Conclusies	72

Bijlagen

- Symptomen en klachten bij systematische candidiasis
- Vragenlijst voor candida-infectie
- Symptomen en klachten bij: allergie, intolerantie, intoxicatie, hyperactiviteit
- Harpers test
- Verklarende woordenlijst

Aanbevolen literatuur

Instanties

Inleiding

In de Verenigde Staten is sinds enkele jaren een nieuwe ziekte bekend: het URS ofwel het Universal Reactor Syndrome (het universeel reactiesyndroom).

Het is een syndroom waarbij de volgende klachten voorkomen: een algemeen gevoel van onwelbevinden, zwakte, algehele malaise, depressies en verschillende allergieën (met name voor voedingsstoffen en chemische stoffen zoals in geneesmiddelen en in de atmosfeer). Verder gaat het syndroom gepaard met een verzwakking van het afweersysteem van het lichaam, waardoor chronische infecties ontstaan, alsmede een verstoring van het hormonale evenwicht. Dit kan leiden tot bloedsuikerschommelingen (hypoglykemieën), menstruatieproblemen en onvruchtbaarheid.

Een centrale rol bij het ontstaan van deze ziekte wordt gespeeld door een gist, genaamd *Candida albicans*, en mogelijk door een aantal schimmels. Voor het gemak zullen we als verzamelnaam candidiasis gebruiken. *Candida* komt gewoonlijk in onze darm voor, maar kan zich onder bepaalde omstandigheden massaal vermenigvuldigen en zeer veel schade toebrengen aan lichaam en geest. Hierover zult u straks meer lezen.

De grote oorzaken van de ziekte zijn het gebruik van geneesmiddelen zoals antibiotica en hormonen en het westerse voedingspatroon met veel suikers en ander geraffineerd voedsel.

Het spreekt voor zich dat zeer veel mensen aan dit syndroom kunnen lijden zonder zich dit te realiseren. Helaas kennen en herkennen de meeste artsen in Nederland dit syndroom -dat een groot gevaar voor de volksgezondheid is en dat gepaard gaat met een groot menselijk lijden- niet. Dit is des te tragischer omdat er met name in de Verenigde Staten uitstekend wetenschappelijk onderzoek naar is verricht door onderzoekers zoals dr. Orian Truss en er mogelijkheden zijn ter preventie en behandeling.

Dit boekje heeft tot doel het Nederlandse publiek, leken zowel als werkers in de gezondheidszorg, kennis te laten maken met de hand over hand toenemende verspreiding van dit syndroom.. De drie belangrijkste elementen hiervan (te weten: candidiasis, allergieën en hypoglykemieën) zullen worden besproken. Ook zullen de mogelijkheden voor behandeling met behulp van voedingsrichtlijnen, voedingssupplementen en geneesmiddelen worden uiteengezet.

Gevolgen van de systemische candidiasis

De symptomen die met een systemische candidiasis gepaard gaan kunnen zeer verschillend zijn en op meerdere orgaansystemen betrekking hebben.

Opvallend is dat er meestal een toename van de klachten optreedt bij vochtig weer of op vochtige, schimmelige plaatsen en na consumptie van suikerrijk en/of schimmelbevattend voedsel. Vaak gaan schimmelinfecties aan huid en slijmvliezen (kalknagels, zwemmerseczeem, spruw, ringworm, vaginale schimmel) vooraf aan een systemische candida. In het algemeen zijn de verschijnselen van een systemische candida chronisch te noemen, waarbij het gevoel van totale uitputting op de voorgrond staat. We zullen achtereenvolgens de verschillende orgaansystemen onder de loep nemen en bekijken welke verschijnselen candida kunnen veroorzaken:

Het centrale zenuwstelsel

De klachten die hier optreden ontstaan enerzijds door de gifstoffen die candida produceert (aceetaldehyde) en anderzijds door psycho-actieve eiwitten uit het voedsel. Deze eiwitten hebben de openingen, die candida in de slijmvliesbekleding van het spijsverteringskanaal groter heeft gemaakt, kunnen passeren en zijn nog voordat ze konden worden afgebroken in de bloedbaan gekomen (het 'lekkende darm'-syndroom). Verder in dit boekje gaan we dieper in op de reacties van het lichaam met betrekking tot het immuunsysteem op deze eiwitten.

Het spijsverteringskanaal

Een deel van de klachten ontstaat door een door candidatoxinen veroorzaakte stoornis in de normale peristaltische bewegingen van het spijsverteringskanaal. Deze bewegingen hebben tot doel de vertering te bevorderen, de flora op peil te houden en de spijsbrij naar de uitgang te transporteren. Andere factoren zijn de gasvorming die ontstaat bij de verbranding van suikers door candida in het spijsverteringskanaal en overgevoelighedsreacties op voedsel dat men niet verdragen kan.

Het immuunsysteem

Zoals eerder uiteengezet kan het gebruik van antibiotica en corticosteroïden leiden tot een toenemende verzwakking van het afweersysteem. Ook candida zelf heeft een remmende werking op het afweersysteem.

Het hormonale evenwicht

Een verzwakt immuunsysteem leidt tot verstoring van het hormonale evenwicht met tal van verschijnselen.

Naast bovengenoemde klachten op orgaansystemen kunnen er ook *algemene klachten* ontstaan.

In het boek 'Ik heb er mijn buik van vol!' worden de gevolgen van candidiasis en vooral zijn effecten op het spijsverteringskanaal verder uitgediept. U kunt dit boek zien als het vervolg op dit kleine ankertje.