

Heb jij Candida? Ik (k)ook!

Eerste druk, juni 2012
© 2012 Yvonne van der Burg

Fotograaf: Patrick van der Burg

ISBN: 978-90-484-2448-1
NUR: 443

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer
www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Yvonne van der Burg

Heb jij Candida?

Ik (k)ook!

suikervrij en zonder E-nummers

Dankwoord

Mijn speciale dank gaat uit naar Patrick, Stephan en Celine voor hun onvoorwaardelijke steun, het vele geduld en grote vertrouwen in mij. Edu en Dimitris wil ik danken voor hun motiverende woorden, Anneke en Sini voor de kritische en oprechte adviezen.

Inhoud

Dankwoord	5
Mijn verhaal	11
Wat is Candida?	35
Wat is er aan te doen?	37
Hoe (on-)gezond is ons voedsel?	42
Hoezo zonder suiker?	46
En suikervervangers dan?	50
Brood en beleg	52
Groenten	54
Olijfolie	55
Gebruikte ingrediënten	56
Bronvermelding	60

Recepten

Aardappel	62
Indiase piepers	62
Aardappeltjes uit de oven	62
Andijviestamppot	63
Tortilla de patatas	64
Aardappelgratin	65
Buitenland	66
Kip uit de wok	66
Curry met kip (of vis)	66
Guacamole	67
Burritowrap	68
Taco's	69
Ei	70
Troetje (roerei met tomaat en ui)	70
Kokosomelet	70

Zalmomelet	71
Eiersalade	71
Groenten	73
Sperziebonen met een beetje meer	73
Feestelijke stooferen	73
Gebak	74
Appelschuitjes	74
Kruidenmix	75
Mexicaanse kruidenmix	75
Nasikruiden	75
Lunch	76
Pannenkoeken	76
Tosti	77
Panpizza	78
Pasta	79
Lasagna	79
Lasagna á la Popeye	80
Pasta Napolitano	80
Macaroni met sperziebonen	81
Tomatengehaktsaus voor pasta	82
Spinazieroomsaus voor pasta	82
Rijst	83
Mexicaanse rijst	83
Nasi	83
Gado Gado	84
Salade	86
Tonijnsalade	86
Salade Niçoise	87

Witlofsalade	87
Maaltijdsalade met kip	88
Veldsla salade	89
Broccolisalade met feta	90
Sauzen	92
Feta dip	92
Kruidenkware dip	92
Tzatziki	93
Tomatensalsa	93
Yoghurt-muntsaus	94
Knoflook-basilicumsaus	94
Warme kerriesaus	94
Dressings	96
Vinaigrette	96
Pestodressing	96
Peterseliedressing	96
Italiaanse dressing	96
Knoflook-korianderdressing	96
Snacks	97
Bladerdeegsticks	97
Bladerdeegtoastjes	97
Griekse spinazie-envelopjes	98
Spiesje Bella Italia	98
Filoflapjes met feta	99
Wraprolletjes	99
Quesadilla's	100
Gevulde pannenkoek	100
Gehaktballetjes	101
Soep	102
Kippenbouillon	102
Broccolisoepe	102

Snelle tomaten-groentensoep	103
Bruinebonensoep	103
Erwtensoep	104
Pompoensoep	105
Toetjes	106
Kwark met...	106
Warme appel met kaneel	106
Mascaronemousse met bosvruchten	106
Vis	108
Makreelrillettes	108
Zalm in bladerdeeg	108
Krokante vis	109
Viskoekjes	110
Vlees	111
Kipsaté	111
Spaans stoofvlees	111
Turkse burgers	112
Gehaktballen	112

Mijn verhaal

Juli

Net terug van vakantie in het warme Turkije en ik hoest weer de longen uit mijn lijf. Weer? Ik hoest het hele jaar door, maar deze hoest klinkt anders; alsof het van heel diep komt en met taai slijm. Al zolang ik me kan herinneren ben ik gevoelig voor verkoudheden. Met of zonder holteontstekingen en gehoest, en ben ik een grote afnemer geworden van neusspray en hoestdrank. Ook al werken deze middelen meestal slechts tijdelijk verlichtend, jaar na jaar probeer ik hoopvol mijn verkoudheden weg te werken met talloze zelfhulpmedicijnen in de vorm van druppels, sprays, drankjes en tabletjes die bij de drogist verkrijgbaar zijn. Ik heb door de jaren heen een vermogen uitgegeven aan diverse veelbelovende middelen die soms geen, dan weer nauwelijks of slechts kortstondig resultaat boden en de gang naar de huisarts uiteindelijk toch niet konden voorkomen. Daar had ik leuk van op vakantie kunnen gaan! Waarom dan niet steeds direct naar de huisarts gegaan? Tegen de verkoudheden werd mij door de huisarts steevast geadviseerd te stomen met kamille en een Xylomethazoline neusspray te gebruiken. Je kent het vast wel: de Otrivin die ook als huismerk bij apotheek en drogist te koop is. Xylomethazoline neusspray had ik standaard in huis. Had ik er eerst maar aandelen van de fabrikant van gekocht, dan had ik mijn investering mogelijk terug verdiend. Het gaf me bij de eerste tekenen van een verstopte neus weer lucht, maar heeft als nadeel dat je het maar een week achtereen mag gebruiken. Meestal was de verkoudheid dan nog niet verholpen. Kon ik na een week wachttijd opnieuw beginnen met sprayen. Soms verdween de verstopping toch vanzelf, soms was een antibioticakuur onontkoombaar.

Stomen met kamille heeft mij nooit van de verstopte holttes afgeholpen. Het leverde me alleen maar een rood aangelopen, warm en nat hoofd op. Stomen met een heel sterke Japanse pepermuntolie, je hebt er maar een paar druppels van nodig om je ogen uit de kas te laten tranen, bood mij soms wel verlichting. Maar voor ik dat gebruikte moest ik eerst moed verzamelen, want het is heel heftig spul. Een keer ben

ik doorverwezen naar een KNO-arts, die een allergie voor bomen constateerde en een speciale neusspray voorschreef. Een bomenallergie voor in het bijzonder de berk, de els en de hazelaar. Nu woonde ik in die tijd in een straat met veel berken, dus die neusspray had ik dagelijks nodig. Na een aantal jaren kon ik het gebruik van die neusspray afbouwen, tot ik het niet meer nodig leek te hebben om vrij door de neus te kunnen ademen. Ik leidde in die tijd een druk bestaan. Een parttime baan naast een huishouden met twee jonge kinderen en een echtgenoot die regelmatig voor zijn werk in het buitenland verbleef waren aanleiding voor vermoeidheid en momenten met stress. En stress verzwakt het immuunsysteem. Extra vitamine C, multivitaminen supplementen en Echinaforce van dr. Vogel gebruikte ik om 's winters op de been te blijven.

Mijn omgeving reageert vaak op dat gehoest. Mensen kunnen mij van verre horen aankomen en spreken hun bezorgdheid uit of geven mij opmerkingen als 'steek er nog maar eentje op'. De bijnaam 'Pieterburen' (van de zeehondencreche) is mij ook niet vreemd. Zelf hoor ik het kuchje of hoesten niet altijd. Het lijkt bij me te horen.

Als enthousiast tennisspeelster kom ik mezelf de laatste tijd tegen op de baan; na een lange rally sta ik over mijn racket gebogen slijm op te hoesten en uit te hijgen. Hoog tijd dat de huisarts ernaar gaat kijken, maar deze blijkt nog op vakantie te zijn. Bij een vervangende huisarts kan ik niet terecht als ik in mijn verhaal aan de telefoon per ongeluk het woord verkoudheid laat vallen, want 'met een verkoudheid kunt u wel op uw eigen huisarts wachten', zo zegt de assistente. Een verkoudheid? Misschien is het wel longontsteking! Maar ze is onverbiddelijk. Dan maar weer een fles hoestdrank – inmiddels de derde – gekocht. Een week later constateert mijn eigen huisarts dat ik astma heb. Hoewel ik niet benauwd ben herken ik de prikkels waarop iemand met astma reageert: geuren, temperatuurverschillen en lachen zorgen voor een flinke hoestbui. Dus het lijkt me aannemelijk. Astma dus. Als je hoort dat je astma hebt is dat niet bepaald goed nieuws. Toch ben ik nu opgelucht dat ik weet wat ik mankeer. Ik krijg inhalatoren tegen aanvallen en ontstekingen voorgeschreven en ook een ontstekingsremmende neusspray, omdat ik voortdurend slijm de keel-

holte in voel glijden. De weken erna voel ik me echter benauwder worden, raken de holtes steeds meer verstopt en klinkt mijn stem almaar heser. Soms knijpt mijn stem tijdens het spreken zo erg dat het lijkt of ik ieder moment in huilen uit ga barsten. Dit vind ik heel vervelend. Eigenlijk zou ik wel k nnen huilen, want ik ben ondertussen zo verschrikkelijk moe, maar ik ben echt niet emotioneel op die momenten dat mijn stem me in de steek laat. Deze verkoudheid begint me op te breken.

Na vijf weken mag ik naar de longverpleegkundige voor een blaas-test waarmee de longinhoud gemeten wordt. Ik adem drie keer heel diep in en blaas met een plastic klem op mijn neus in een plastic bakje. Het bakje is met een slangetje aan de computer aangesloten. Ik blaas alle adem uit, tot ik echt niet meer kan. Het resultaat is bedroevend: ik heb een longinhoud van een drieënzeventig jarige! En ik ben pas vierenveertig! Na medicatie mag ik het nog eens proberen: ik inhaleer het poeder, doe mijn uiterste best op de volgende blaas-test, maar de score is niet beter. Het medicijn doet niets met me. Over een aantal maanden mag ik terugkomen, dan is het medicijn wellicht beter aangeslagen en kan ik mogelijk een betere score laten zien.

Ondertussen ben ik gewoon nog aan het werk. Ik sta voor de klas en leg de kinderen uit dat ik eigenlijk als een omaatje van drieënzeventig ben, hartstikke doof want mijn oren zitten dicht, niet goed bij stem en snipverkouden. Dat vinden ze wel grappig, maar toch ook sneu voor mij. Soms kan ik me niet goed verstaanbaar maken door al het snot dat vastzit in mijn hoofd en het moeizame ademen. Een werkdag kost me enorm veel energie.

Als het echt niet meer gaat besluit ik de huisarts om een antibioticakuur te vragen, maar deze kuur geeft geen verbetering. Dan nog maar een sterkere kuur er achteraan (nou fijn hoor...een met als bijwerking diarree) en ik krijg tevens verwijzingen voor het maken van foto's, een bloedonderzoek en een afspraak bij de KNO-arts.

De foto's zijn snel gemaakt en wijzen uit dat vooral de holtes aan de rechterkant volledig gesluierd zijn, zoals dat heet. Ja, dat voelde ik wel. Ik kan niet voorover buigen want dan gonst het in mijn hoofd en mijn gezicht doet gewoon pijn. De tweede kuur wordt direct met drie dagen

verlengd. Het bloedonderzoek laat geen allergieën zien, zelfs niet voor bomen. Nadat ik zeventien dagen antibiotica heb ingenomen krijg ik er nog een stekende hoofdpijn boven mijn rechter wenkbrauw bij. Ook dat nog! Ik voel me nog meer belabberd, moe, kortademig en verward. Mijn hoofd gonst bij iedere beweging, ik zit vol met snot en meld me ziek. Gelukkig kan ik snel bij de KNO-arts terecht doordat iemand de afspraak heeft afgezegd. Deze arts wil een CT-scan laten maken voor hij behandelt. Helaas moet ik daar nog zo'n drie weken op wachten en ook al is dat tegenwoordig snel, voor mij is iedere dag wachten één te lang. Ondertussen zeg ik allerlei afspraken af omdat ik me nergens toe in staat voel. Kleine huishoudelijke klusjes kosten me veel energie, tennis-sen lukt zeker niet meer, mijn conditie holt achteruit.

Oktober

Van een kennis hoor ik dat wellicht een mesoloog iets voor mij kan betekenen. Een mesoloog? Nog nooit van gehoord! Toevallig is er die zondag een alternatieve gezondheidsbeurs in de buurt en ik besluit daar mijn gezondheidstoestand aan die mesoloog voor te leggen. Deze vriendelijke meneer stelt mij allerlei vragen en daarmee komen een aantal zaken aan het licht:

‘Heb je slaapproblemen?’ Ja! (Het gebeurde de laatste tijd steeds vaker dat ik moe naar bed ging om daar vervolgens uren te liggen draaien. En als ik dan uiteindelijk in slaap viel werd ik ruim voor de wekker afliep alweer wakker.)

‘Heb je op bepaalde momenten het gevoel dat je móet eten?’ Ja! (Mijn bloedsuikerspiegel schommelt stevig op en neer. Ik moet regelmatig iets eten, anders gaat mijn oor ‘dicht zitten’ en word ik duizelig. Hier heb ik trouwens al meer dan twintig jaar last van.)

‘Ben je wel eens misselijk?’ ‘Nee’, zei ik opgelucht. (Maar toen ik er later nog even over nadacht moest ik mezelf bekennen dat ik toch wel periodes heb gehad waar in ik met vlagen misselijk was. Na een glas cola was dat probleem altijd snel verholpen. En oh ja: mijn hele leven ben ik al erg gevoelig voor reisziekte.) ‘Heb je goede ontlasting?’ Jazeker! (Toch? Het komt regelmatig... is soms vast en dan weer erg zacht... hoe ziet goede ontlasting er eigenlijk uit...?)

‘Heb je last van spierkrampen?’ Ja! (In het voorjaar kreeg ik namelijk steeds vaker last van spierkrampen in mijn linkerbeen tijdens de tenniswedstrijden. Fysiotherapie bood mij enige verlichting en een dermatoloog besloot mij vlak voor de zomer te behandelen door spataderen in te spuiten, zodat ik gelijk van de problemen af zou zijn. Ik heb daarna zes weken met dikke elastieken kousen en lange broeken gelopen. Dat het rond de dertig graden werd was dan jammer, want ‘U hebt een medische indicatie, mevrouw! Als ik iedereen in het najaar moet behandelen kan ik ook wel op zaterdag gaan werken!’ Het leek de oplossing...ware het niet dat ik nu onderin mijn rechtersvoet kramp begin te voelen.)

De mesoloog stelt mij gerust: de klachten staan met elkaar in verband en het kan allemaal goed komen. Allemaal goed komen?!! Het is mij duidelijk: ik wil een afspraak! Als al deze kwalen echt met elkaar in verband staan dan moet ik daar mee aan de slag! En bovendien: het is voor het eerst dat iemand die verbanden legt! Ik ben nu zover heen dat ik er alles voor over heb om me goed te voelen. Ik informeer nog even bij mijn zorgverzekeraar naar de vergoedingen: voor ieder consult een eigen bijdrage en medicijnen worden 100% vergoed. Prima! Ik ga ervoor!

Door een afgezegde afspraak (alweer! Soms zit het toch ook wel mee...) kan ik al na een week terecht voor een eerste consult bij de mesoloog. Met behulp van een soort elektrode-pen worden via de zogenaamde acupunctuurpunten op mijn vingers en tenen alle organen en weefsels doorgemeten. Ik voel hier helemaal niets van. Een apparaat geeft bij iedere meting een geluid: hoe hoger, hoe slechter, wordt mij uitgelegd. Het apparaat ‘gilt’ regelmatig. Ik wacht rustig af en beantwoord tussendoor de vragen die mij gesteld worden. Het is verbazingwekkend wat deze meneer kan opmaken uit deze meting. Hij weet allerlei vage klachten te benoemen die ik nog nooit aan iemand heb verteld! Zijn conclusie: een Candida infectie en een lever en gal die niet goed functioneren. Candida? Getsie, dat klinkt als een soa! Een lever en gal die niet goed functioneren? Je gal spuwen en iets op je lever hebben zijn uitdrukkingen die ik wel ken. Kan ik me goed uiten, of juist niet? En heb ik er al lang last van, vraag ik mij af.

Waarschijnlijk wel. Want toen mijn kinderen nog klein waren kon ik al uit mijn slof schieten als het me ineens teveel werd. Wat zeg ik: ontploffen! Mijn geduld kon van het een op het andere moment op zijn. En kribbig! Er zijn veel momenten geweest dat ik echt van mezelf baalde...

De Candida heeft de slijmvliezen in de darmen in de war geschopt en hyperactief gemaakt en de andere slijmvliezen in mijn lijf doen nu gezellig mee. Dat verklaart mijn chronische verkoudheid!

Behandeling

Als behandeling krijg ik het een en ander voorgeschreven:

Homeopathische medicijnen voor de lever en de darmen, 1000 mg vitamine C plus een dieet. En wat voor een dieet! Kan het nog strikter? Voorlopig geen producten waar gist in verwerkt is, geen melk, yoghurt, kaas. Geen suiker of suiker bevattende producten, geen suikervervangers. Geen witmeel producten (pasta's, rijst) en geen behandeld vlees en vis (zoals vleeswaren en kibbeling). Geen sojaproducten als tofu, tahoe en tempé. Geen fruit of gedroogde vruchten, pinda's en pindakaas. Geen alcohol, frisdrank, vruchtensappen en koffie. Geen conserveermiddelen, geur-, kleur- en smaakstoffen. HELP!!

Nog meer verward dan ik al was ga ik naar huis. Wat nu? Wat mag ik nog wel eten? Ik heb verdorie trek in koffie met een koek! Thuis zoek ik in de kasten naar iets wat wel mag, maar kom tot de conclusie dat in veel producten conserveermiddelen verwerkt zijn. Ik zet een pot kruidenthee (heb ik toevallig in huis) en probeer op een rijtje te krijgen hoe ik nu verder moet. Vrijwel alle levensmiddelen die ik op voorraad heb zullen voor mijn dieet vervangen moeten worden door alternatieven. Ik stop alle verpakkingen met ongeschikt voedsel in een doos en zet hem in de kelder, weggooien gaat me nu nog even te ver. Het wordt tijd om boodschappen te gaan doen. De supermarkten bieden niet veel keus op de reformafdelingen. Bovendien vind ik alles vreselijk duur. Dan mag ik er wel een krantenwijk bij gaan nemen, denk ik. Daar heb ik nu net de energie niet voor. Roomboter, cottage cheese en karnemelk zijn gelukkig eenvoudig te vinden. Paniekerig fiets ik dan voor het eerst naar de natuurwinkel. Gewapend met een