

Suppletierichtlijn

Invasieve Candidiasis

Bij invasieve candidiasis is er sprake van uitzaaiing van de ziekteverwekkende schimmelvorm van de gist *Candida albicans* in het bloed en in de weefsels. Veelal komt deze schimmel vanuit de darm. De symptomen van het invasieve candidiasis zijn zeer talrijk en omvatten o.a. spijsverteringsklachten, hormonale klachten, klachten als gevolg van een overactief afweersysteem of een verzwakt afweersysteem en vooral vermoeidheidsklachten. Suppletie is gericht op het versterken van het immuunsysteem, het bestrijden van de schimmel en het ondersteunen van de behandeling.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Probiotica: multi-strain, multi-species Vermindert gastroïntestinale kolonisatie van <i>Candida</i>	2,5- 6 x 10 ⁹ cfu*	● ●
Probiotica vaginaal toegepast Antimicrobieel	1 x 10 ⁶ cfu*	● ●
Boorzuur Fungicidaal en fungistatisch Wordt vooral toegepast bij vaginale schimmelinfecties	600 mg	● ●
Prebiotica: met name FOS Bevordert een goede darmflora, waardoor schimmels en gisten minder kans hebben om te koloniseren	10-15 g	● ◐
Caprylzuur Heeft een fungicidale werking	1.000 mg	●
Knoflook (<i>Allium sativum</i>)-extract Heeft een fungicidale en een fungistatische werking Vermindert de aanhechting van <i>Candida</i> aan epitheelcellen	600-900 mg	●
Pau d'arco (<i>Tabebuia avellaneda</i>)-extract Heeft een fungicidale werking	600-750 mg	●

* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Coeliakie
- Vaginale dysbiose
- Verzwakte immuniteit

Aandachtspunten

- Adviseer de 'Voedingsrichtlijnen bij Candida'.
- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Tijdens het begin van de behandeling kan een zogenaamde Herxheimer-reactie optreden. De patiënt ervaart dan tijdelijk meer klachten.
- Een bacteriële infectie met *Clostridium difficile* kan na een antibioticakuur darmklachten veroorzaken die op een candida-infectie lijken. *Clostridium difficile* moet echter met een antibioticum worden behandeld.
- Sommige vaginale infecties worden veroorzaakt door de pathogene *Actinomyces*-bacteriën. Het klachtenbeeld is gelijk aan dat van een Candida-infectie. Een behandeling tegen een schimmel heeft dan geen zin.
- Bij recidiverende schimmelinfecties kan er ook sprake zijn van een infectie met parasieten.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen - voedingsstatus - suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Kumar S et al. Evaluation of efficacy of probiotics in prevention of candida colonization in a PICU-a randomized controlled trial. *Crit Care Med.* 2013 Feb;41(2):565-72.
- Roy A et al. Role of Enteric Supplementation of Probiotics on Late-onset Sepsis by Candida species in Preterm Low Birth Weight Neonates: A Randomized, Double Blind, Placebo-controlled Trial. *N Am J Med Sci.* 2014 Jan;6(1):50-7.
- Li D et al. Efficacy and safety of probiotics in the treatment of Candida-associated stomatitis. *Mycoses.* 2014 Mar;57(3):141-6.
- Vicariotto F et al. Effectiveness of the association of 2 probiotic strains formulated in a slow release vaginal product, in women affected by vulvovaginal candidiasis: a pilot study. *J Clin Gastroenterol.* 2012 Oct;46 Suppl:S73-80.
- Verdenelli MC et al. Evaluation of antipathogenic activity and adherence properties of human *Lactobacillus* strains for vaginal formulations. *J Appl Microbiol.* 2014 May;116(5):1297-1307.
- Kolida S et al. Prebiotic effects of inulin and oligofructose. *Br J Nutr.* 2002 May;87 Suppl 2:S193-7.
- Iavazzo C et al. Boric acid for recurrent vulvovaginal candidiasis: the clinical evidence. *J Womens Health (Larchmt).* 2011 Aug;20(8):1245-55.
- Ninomiya K et al. Effects of inhibitory activity on mycelial growth of *Candida albicans* and therapy for murine oral candidiasis by the combined use of terpinen-4-ol and a middle-chain fatty acid, capric acid. *Yakugaku Zasshi.* 2013;133(1):133-40.
- Khodavandi A et al. Comparison between efficacy of allicin and fluconazole against *Candida albicans* in vitro and in a systemic candidiasis mouse model. *FEMS Microbiol Lett.* 2011 Feb;315(2):87-93.
- Khodavandi A et al. Expression analysis of SIR2 and SAPs1-4 gene expression in *Candida albicans* treated with allicin compared to fluconazole. *Trop Biomed.* 2011 Dec;28(3):589-98.

Voedingsrichtlijnen bij Invasieve Candidiasis

Algemene richtlijnen

- De voedingsrichtlijnen bij invasieve candidiasis zijn er op gericht de groei en vermenigvuldiging van de Candida schimmel zoveel mogelijk te verminderen door het afweersysteem en de darm te ondersteunen. Het is belangrijk om een (vezelrijke) voeding te gebruiken, waarin suikers en eventuele allergenen vermeden worden. Daarnaast zijn aanvullende maatregelen nodig, zoals het gebruik van probiotica en fytotherapeutica, om de Candida overgroei te verminderen.

Vermijd zoveel mogelijk

- Suiker en suikerhoudende voedingsmiddelen zoals vla, toetjes, yoghurt, jam, zoet broodbeleg, vruchtensap, frisdrank, koek en gebak, snoep, honing,
- Zoetstoffen; natuurlijke en kunstmatige zoetstoffen.
- Allergenen; bij Candida overgroei komen vaak intoleranties voor, in de regel is het aan te raden bakkersgist te vermijden om hiermee kruisreacties te voorkomen. Daarnaast kunnen er intoleranties voor tarwe, noten, zuivel, noten en citrus bestaan.
- Toevoegingen; zoals kleur-, geur- en smaakstoffen in kant-en-klaar gerechten, soepen en sauzen uit pakjes, zakjes, blikken en potten en in voedingsmiddelen zoals kaas, nagerechten, frisdrank.
- Cafeïnehoudende frisdrank, alcohol en tabak; ze onttrekken essentiële voedingsstoffen aan het lichaam en zijn belastend. Met mate kan gebruik worden gemaakt van koffie, zwarte thee, cacao. Af en toe een glas droge witte wijn is toegestaan.

Kies voor

- Biologisch of biologisch dynamisch; producten van niet biologische teelt bevatten vaak resten van bestrijdingsmiddelen, dierlijke producten en zelfs antibiotica.
- Ongeraffineerde voedingsmiddelen zoals volle granen en graanproducten van tarwe, rogge, haver, gerst, gierst, boekweit, kamut, rijst, gierst, quinoa en maïs. Zuurdesem volkoren brood of crackers zonder gist van bovengenoemde granen.
- Ontbijtproducten voor in yoghurt of kwark; muesli zonder suiker, graanvlokken, gebroken lijnzaad, zonnebloem- en pompoenpitten, noten, zemelen e.d.
- Hartig beleg; mager vleesbeleg zonder toevoegingen, verse vis en vis uit blik, notenpasta's, sesampasta, zonnebloempasta, pindakaas, ei, jonge kaas, Hüttenkäse (cottage cheese), ricotta, verse roomkaas, geiten of schapenkaas. Vegetarische broodsmeersels zoals hummus, sojapaté, linzenpaté, auberginepaté, avocadopuree (guacamole), olijvenpasta's, pesto, tomaten- of olijventapenade.
- Zoet beleg; geraspte kokos, 100% fruitjams, appel(-peren)stroop, zonder toegevoegde suikers.
- Fruit; 2 - 3 stuks per dag. Porties fruit over de dag verdelen, geen vruchtensappen, wees matig met gedroogd fruit. Bij verteringsklachten fruit een half uur voor de maaltijd gebruiken.
- Groenten; zoveel mogelijk vers of diepvries zonder toevoegingen. Tomaten- en groentesappen en -soepen en rauwkost. Let op gist en toevoegingen bij gebruik van bouillonblokjes.
- Zuivel; bij voorkeur aangezuurde zuivelproducten zonder suiker, zoals (biogarde) yoghurt, kwark, karnemelk en sojamelk.
- Oliën en vetten; dun roomboter op brood, mayonaise en kokosvet. Plantaardige koudgeperste olie, zoals lijnzaadolie en tarwekiemolie, kunnen voor koude gerechten worden gebruikt. Bij warme gerechten; roomboter, ghee, kokosvet, olijf- of arachideolie omdat deze vetten stabiel blijven bij verhitting.
- Zetmeel; Aardappelen, zoete aardappelen, peulvruchten, volkoren graanproducten zoals volkoren pasta, zilvervliesrijst, quinoa, amarant en gierst.
- Vlees en vleesvervangers; mager vlees, (vette) vis, schaal- en schelpdieren, eieren, wild en gevogelte, tahoe/tofu, seitan, peulvruchten en paddenstoelen.

- Hartige tussendoortjes; (zelfgepelde) noten, rauw of zelf roosteren, volkorencrackers van spelt, tarwe, rogge, rijstewafel met hartig beleg, tacochips zonder toevoegingen en zoute popcorn.
- Zoete tussendoortjes; allen met mate; crackers e.d. met appelstroop of fruitjam, volkoren reform koeken (bij voorkeur zonder suiker), fruit en gedroogd fruit.

Denk ook aan

- Voldoende drinken; water (met kruiden, citroensap), heet water, kruidenthee, rooibosthee, groene thee, gemberthee, natuurlijke vruchtenthee, granenkoffie en cichoreikoffie, groentesappen, (zelfgemaakte) bouillon.
- Het eten van 3 kleine maaltijden en 3-4 keer iets tussendoor bij verteringsklachten.
- Rustig en met aandacht eten en goed kauwen.

Literatuur

- Candida advies Zelfstandig gevestigde Orthomoleculaire en Natuurvoeding diëtisten 2006
- Koolsbergen & Vreugdenhil. Vechten met gerechten tegen Candida en ME. 2003. ISBN90-6097-612-6

Checklist Invasieve Candidiasis

Checklist invasieve candidiasis

- Met deze checklist is het mogelijk om inzicht te krijgen in de aanwezigheid van invasieve candidiasis. In combinatie met de anamnese en aanvullend onderzoek (zoals lichamelijk onderzoek, bloedkweek, levend-bloed-analyse) kan er meer inzicht verkregen worden over deze aandoening.
- Indien een symptoom van toepassing is, de score omcirkelen en achteraf optellen.

A. Voorgeschiedenis	Punten	Saldo
1. Heeft u ooit één maand of langer antibiotica gebruikt?	35	
2. Heeft u ooit langer dan twee maanden, dan wel meer dan drie keer in één jaar, andere breed spectrum antibiotica gebruikt tegen infecties van de lucht- of urinewegen enz.?	35	
Zo nee, heeft u dan wel eens een eenmalige kuur met een breed spectrum antibioticum gevolgd?	6	
3. Heeft u ooit in uw leven last gehad van regelmatig terugkerende prostatitis, vaginitis of andere problemen met de geslachtsorganen?	25	
4. Hoe reageert u op parfums, insecticiden, synthetische geuren en andere synthetisch stoffen?		
Matig tot ernstig	20	
Weinig	5	
5. Indien u schimmelinfecties had van huid en nagels, waren deze dan:		
Ernstig of hardnekkig?	20	
Mild of matig?	10	
6. Verergeren uw symptomen op vochtige, drukkende dagen?	20	
7. Heeft u de anticonceptie-pil gebruikt?		
Meer dan twee jaar	15	
Tussen zes maanden en twee jaar	8	
8. Heeft u ooit prednison, decadron of andere cortisonen gebruikt?		
Meer dan twee weken	15	
Minder dan twee weken	6	
9. Heeft u vaak veel trek in zoetheid?	10	
10. Heeft u vaak veel trek in brood?	10	
11. Heeft u vaak trek in alcoholische versnaperingen?	10	
12. Heeft u in het algemeen veel last van tabaksrook?	10	
13. Bent u zwanger geweest?	4	
Subtotaal		

B. Hoofdsymptomen Candida

	3 punten: mild of soms aanwezig	6 punten: frequent en/of matig ernstig	9 punten: ernstig en/of invaliderend
1. Vermoeidheid of lethargie			
2. Gevoel van uitputting			
3. Geheugenzwakte			
4. Onwerkelijk gevoel			
5. Besluiteloosheid			
6. Gevoelloosheid, branderige gevoelens			
7. Slapeloosheid			
8. Spierpijn			
9. Spierzwakte, paralyse			
10. Gewrichtspijn en/of gewrichtszwelling			
11. Buikpijn			
12. Constipatie			
13. Diarree			
14. Opgezette buik, flatulentie (gasvorming)			
15. Fluor vaginalis, jeuk			
16. Prostatitis			
17. Impotentie			
18. Libidoverlies			
19. Endometriose of onvruchtbaarheid			
20. Krampen en/of andere menstruatieproblemen			
21. Premenstruele spanning			
22. Huilbuien of angstaanvallen			
23. Koude handen of voeten, en kil gevoel			
24. Beverigheid, indien men honger heeft			
25. Spruw			
26. Kalknagels			
27. Voetschimmel/zwemmerseczeem			
Subtotaal			

C. Kleine symptomen Candida

	1 punt: mild of soms aanwezig	2 punten: frequent en/of matig ernstig	3 punten: ernstig en/of invaliderend
1. Slaperigheid			
2. Irritatie of nervositeit			
3. Gebrek aan concentratievermogen			
4. Wisselende stemmingen			
5. Hoofdpijn			
6. Duizeligheid, evenwichtsverlies			
7. Druk boven de oren, gevoel alsof het hoofd is opgezet			
8. Snel oplopen van blauwe plekken			
9. Chronische huiduitslag of jeuk			
10. Gevoelloosheid, tintelingen			
11. Indigestie of maagzuurproblemen			
12. Gevoeligheid of intolerantie voor voedingsmiddelen			
13. Slijmerige ontlasting			
14. Rectale jeuk			
15. Droge mond of keel			
16. Uitslag of blaren in de mond			
17. Slechte adem			
18. Onaangename geur van voeten, haren of lichaam (wassen helpt niet)			
19. Chronische neusverstopping of loopneus			
20. Jeukende neus			
21. Zere keel			
22. Laryngitis, stemverlies			
23. Pijn of gespannenheid in de borst			
24. Piepen of dyspnoe			
25. Vaak aandrang tot urineren			
26. Branderig gevoel bij urineren			
27. Vlekken voor de ogen of onregelmatig zicht			
28. Regelmatige verkoudheden of chronische bronchitis			
29. Branderige of tranende ogen			
30. Recidiverende oor- of ooginfecties			
31. Oorpijn of doofheid			
Subtotaal			
Totaal (A+B+C)			

Verklaring totaalscore

Vrouwen

- Score \geq 180 klachten vrijwel zeker veroorzaakt door candida.
- Score 120-180 klachten waarschijnlijk veroorzaakt door candida.
- Score 60-120 klachten mogelijk veroorzaakt door candida.
- Score $<$ 60 klachten waarschijnlijk niet veroorzaakt door candida.

Mannen

- Score \geq 140 klachten vrijwel zeker veroorzaakt door candida.
- Score 90-140 klachten waarschijnlijk veroorzaakt door candida.
- Score 40-90 klachten mogelijk veroorzaakt door candida.
- Score $<$ 40 klachten waarschijnlijk niet veroorzaakt door candida.