



Carin Collin, tv, och Pär Ahlberg, kemister på Scandlab, tillsammans med Åsa Mossfeldt.

Magkrångel, sötsug & trötthet KAN BERO PÅ CANDIDA

AV HELENA BOHLIN FOTO: BO BERGMAN
INFORMATION SID 148

Var fjärde svensk tros ha problem med jästsvampen candida. De flesta utan att veta om det eftersom många läkare inte kan ställa rätt diagnos.

En mikroskopiskt liten jästliknande svamp, *Candida albicans*, som vi alla har i kroppen kan ställa till enorma besvär om den inte hålls i schack.

Uppsvälld mage, gaser och buller och ett väldigt sug efter sötsaker är bara några av symptomen. Även om symptomen kan vara många och diffusa, så är de nästan alltid kopplade till magen.

Åsa Mossfeldt, naturläkare med 18

års erfarenhet, möter ofta patienter som valt runt i sjukvården utan att någon läkare kunnat ställa rätt diagnos.

– Sju av tio patienter som kommer till mig för matsmältningsproblem har candida men det skulle inte förvåna mig om 25–30 procent av befolkningen går omkring med för mycket candida i kroppen.

Att det är svårt att få sjukdomen diagnostiserad beror enligt Åsa Mossfeldt på att forskningen inte kommit så långt i Sverige och att många läkare därför är lite skeptiska.

– Än så länge finns bara ett laboratorium i Sverige som utför candida-analyser, nämligen Scandlab i Sollentuna. USA har kommit väldigt långt i sin forskning kring candida och en del av proverna skickas dit för analys.

För mycket candida blir resultatet om det råder obalans i tarmfloran. I tarmen finns både svamp och bakterier som alla har en viktig funktion att fylla. Det som ställer till besvär är om candida-svampen får för mycket att livnära sig på och tar över. En orsak till detta kan vara

upprepade behandlingar med antibiotika som slår ut de vänliga tarmflorbakterierna. Andra orsaker till att sjukdomen blommar upp är stress, hormonella rubbningar och felaktig kost.

– Candidasvampen lever av kolhydrater, jäst och socker, säger Åsa Mossfeldt. Har man för mycket svamp skapas ett sug efter kolhydrater, jäst och socker och ju mer av detta svampen får, desto mer jäser den och den onda cirkeln är ett faktum.

När svampen jäser produceras alkohol som i sin tur ger ifrån sig acetaldehyd som är ett nervgift.

Om man misstänker candida finns det flera vägar att gå för att få sjukdomen konstaterad. Man kan kontakta en läkare eller en naturläkare. Det går även bra att ta kontakt med Scandlab direkt. Analysen är inte subventionerad och bekostas alltså av patienten själv.

– Det finns två olika analyser, säger Åsa Mossfeldt. Båda går till så att patienten själv tar proverna i hemmet och sedan skickar dem till Scandlab för analys. Om symptomen inte verkar så allvarliga brukar

jag rekommendera den enklare analysen först. Den kostar omkring 600 kronor och består av två salivprov. När labbet analyserar saliven mäts mängden etanol. Mer än 4 mg per liter saliv tyder på en jäsnings. Det beror för det mesta på svamp, men det kan också vara bakterier som orsakar jäsningsen.

– Den andra analysen är dyrare men i gengäld blir svaren mycket tydligare. Den kostar 3 250 kronor och utförs på tre avföringsprover.

Om svaren visar på candida inleds en behandling för att hämma svampens framfart.

Åsa Mossfeldt brukar börja med att ordinera en kolhydratreducerad kost kombinerad med svamphämmande örter eller mediciner.

– Man lägger upp en strategi under en till två månader. För en del blir det ett lyft och de börjar må bättre på en gång. Andra kan ha det lite jobbigt i början när kroppen börjar bryta ner giften.

I början mötte Åsa Mossfeldt många patienter som tyckte det var svårt att komponera måltider som passade dieten.

– Nu har jag sammanställt en matsedel för att underlätta och när patienterna får se den tycker de inte att de har något att klaga på.

– Många mår riktigt bra redan efter tre månader och efter ett år är de flesta botade. Men då gäller det att fortsätta att vara på sin vakt, annars kommer svampen tillbaka. ●

SYMPTOM PÅ CANDIDA

- Uppsvälld mage, gaser och buller
- Sockersug
- Blodsockersvängningar
- Klåda eller sveda i underlivet
- Halsbränna och smakförändringar
- Hudförändringar
- Överkänslighet mot t ex dofter, parfymer och mat
- Koncentrationssvårigheter, trötthet

DETTA BÖR MAN UNDVIKA

- Socker i alla former.
- Jäst. Finns i bl a alkohol, bröd och mejeriprodukter.
- Hel- och halvfabrikat.



Annika blev sjuk efter en utlandsresa.

Nya kostvanor hjälpte Annika

Först efter sju år fick Annika diagnosen candida. Med diet och rätt medicinering blev hon snabbt bättre.

När Annika Zetterquist från Järfälla norr om Stockholm var 19 år och kom hem från en Greklandsresa blev hon sjuk. Symtomen liknade dem vid en rejäl influensa med värk i kropp och leder. Men Annika hade också magbesvär och blev aldrig riktigt bra igen.

Idag är Annika 26 år och studerar samhällsplanering. För tre månader sedan fick hon diagnosen candida.

– Visst var det jobbigt att få provsvaren som visade på alldeles för mycket av candidasvampen, men samtidigt var det skönt. Det fanns en anledning till att jag mädde dåligt och det gick att göra något åt det.

När Annika tänker tillbaka kan hon med facit i hand se att hon haft många av de typiska tecknen på candida. Upprepade svampinfektioner i underlivet, uppsvälld och bubblig mage, trötthet och koncentrationssvårigheter och sist men inte minst ett enormt sockersug.

– Jag har alltid varit en gottgris. Har varit helt tokig i sötsaker och varje dag ätit godis, bullar och kakor och druckit läsk – allt med socker i. Men nu har jag slutat med det. I början var det verkligen jobbigt, jag till och med drömde om godis på nättarna. ●

Annika har varit hos många läkare under åren men ingen har kunnat ställa rätt diagnos. Vid ett par tillfällen har hon frågat om det kunde vara candida men fått ett nekande svar.

– För två år sedan var jag på en föreläsning om kost och hälsa av näringsterapeut **Madeleine Marcus**. Då började jag fundera mer kring om det inte var candida jag hade och när jag väl tog kontakt med Madeleine gick allt väldigt fort.

Annika gjorde den mer avancerade analysen och den visade på det som på expertspråk heter "kraftig överväxt av candida". Behandlingen består i att Annika, utöver att äta olika kosttillskott, ska undvika vitt bröd och allt med socker i.

– Det svåra är inte att låta bli det synliga sockret, utan det dolda, säger Annika. Det finns ju socker i allt! Kaviar, ketchup, fruktyoghurt och även i många halvfabrikat.

Men Annika misströstar inte. Hon mår redan klart bättre både fysiskt och psykiskt.

– Det märker jag framförallt om jag slarvar. Kroppen protesterar direkt. Magen bubblar och svullnar, jag blir trött och får ont i lederna. Man känner när maten tar kraft istället för att ge kraft. ●