

Svullen mage kan vara svamp

Överintag av socker bakom ny folksjukdom

Lider du av svullen mage?

Då kan du ha drabbats av sockersvamp. Den frodas i tarmen och växer i takt med ökat sockerintag. *Candida albicans* är det latinska uttrycket för en svampgrupp som finns naturligt i tarmfloran. För att kunna överleva är den beroende av socker. Men eftersom vi stoppar i oss allt mer sötsaker blir vi sjuka av den.

Jäsig mage

– I och med att vi äter så mycket sockerrik och stärkelserik mat får svampen för mycket näring och det blir en överväxt av candida. Det blir obalans i tarmfloran och många känner att de får gasig eller jäsig mage, säger sjuksköterskan Bitten Jonsson, som driver ett behandlingscenter för sockerberoende, Bitten Jonsson Center. När svamparna väl dör bildas slaggprodukter som leder till trötthet, uppsvälld mage, förstoppningar och sug efter fet föda och socker.

– Det här är väldigt vanligt i Sverige. Många har en obalans i tarmfloran och klagar över att de har problem med magen. Känner man sig svullen, uppblåst eller förstoppad bör man vara uppmärksam på det här, säger sjuksköterskan Bitten Jonsson.

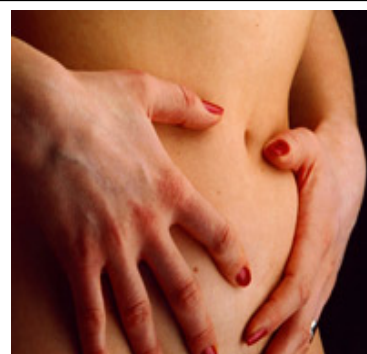
Kvinnor drabbas

Att allt fler svenskar lider av en överväxt av *Candida albicans* lyfter även näringsterapeuten Leif Östberg fram.

– Man betecknar den faktiskt som en folksjukdom. Det är speciellt kvinnor som går med candidainfektioner, utan att vara medvetna om det, säger han.

– Man kan inte hålla på att äta en massa godis och skräpmat och tro att man kan besegra den här candidan. Nummer ett är att dra ner på sockret.

Hanna Rydén



Candida albicans finns naturligt i tarmfloran, och är beroende av socker för att överleva.

Foto: PER BJÖRN

Här är alla symtom

- Svullen mage och gaser i buken.
- Flytningar, klåda, irritation och smärta i underlivet.
- Stort sockerbehov men när man äter sockerhaltiga produkter mår man mycket sämre.
- Koncentrationssvårigheter, trötthet och dåligt minne.
- Illaluktande och lite grön beläggning på tungan.
- Du kan även göra ett labbtest eller fylla i ett särskilt frågeformulär för att se om du är i farozonen.

Så slipper du infektionen

- Undvik snabba kolhydrater och sockerrika produkter som exempelvis jäst, öl, vin, socker, vitt bröd, pizza och snabbmakaroner. Ät i stället rena produkter, som är fria från kemiska tillsatser och färgämnen om kött, fisk, fågel och grönsaker.
- Använd ett bra anti-svampmedel, exempelvis kaprylsyra som finns att köpa i hälsokostbutiker.
- Ta tillskott av b-vitamin (utan jäst) mot den brist som candidasvampen ger upphov till.

Källa: Leif Östberg, näringsterapeut