

# Woord van de vertaler

Het merendeel van *Doorbreek de Vicieuze Cirkel* is in de jaren tachtig en negentig geschreven, met een aantal kleine aanpassingen in de laatste versies. Ondanks dat de informatie dus relatief oud is, is deze zeker niet achterhaald. Integendeel, op dit moment zijn voeding en leefstijl populairder dan ooit. Het geeft voor mij aan dat dr. Sidney Haas en Elaine Gottschall hun tijd ver vooruit waren en dat hun aanpak de juiste weg wijst naar een gezond leven. Hiervoor ben ik hen dan ook eeuwig dankbaar.

Het Specifieke Koolhydraten Dieet heeft mij mijn kwaliteit van leven teruggegeven, mijn kinderen hun energieke moeder, mijn man zijn vrolijke en sportieve partner en ons allen ons derde kindje en jongste broertje.

Met dit boek, mijn website en mijn ondersteunende Facebookgroep wil ik iedereen die geïnteresseerd is in de waarde en de rol van voeding bij darmaandoeningen helpen om zoveel mogelijk informatie te verzamelen, om op basis daarvan een weloverwogen keuze te kunnen maken in de manier van behandelen. Een dieet sluit een medische aanpak niet uit en vice versa; zij kunnen elkaar juist ondersteunen.

De darmen worden ook wel het tweede brein genoemd. Het effect van het Specifieke Koolhydraten Dieet op kinderen met aandoeningen in het autistische spectrum kan verbluffend zijn. Ik hoop dat de informatie in dit boek ook voor hen nieuwe mogelijkheden biedt.

Met dank aan Kirkton Press en Judy Herod die mij de mogelijkheid hebben geboden deze vertaling te maken. Dank aan Filou Mulder voor de mooie, nieuwe illustraties en aan Eva Madsen voor het maken van de figuren en schema's.

*Victorien Madsen*

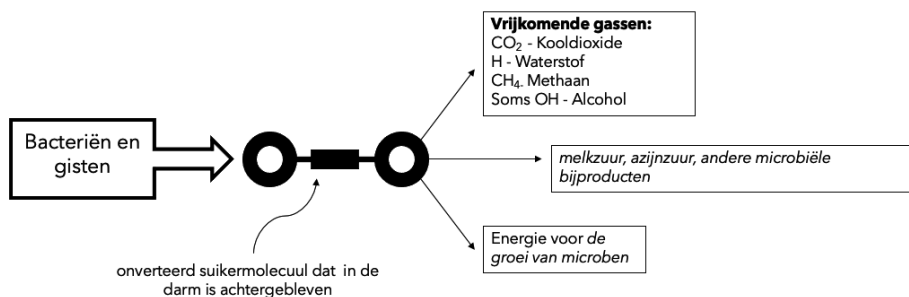
# Inhoud

|  |            |
|--|------------|
| Voorwoord.....   | 11         |
| HOOFDSTUK 1 <b>Heden en verleden.....</b>                      | <b>15</b>  |
| HOOFDSTUK 2 <b>Wetenschappelijk bewijs voor het dieet.....</b> | <b>19</b>  |
| HOOFDSTUK 3 <b>Het microbioom van de darmen:</b>               |            |
| <b>een onzichtbare wereld.....</b>                             | <b>25</b>  |
| HOOFDSTUK 4 <b>Doorbreek de vicieuze cirkel.....</b>           | <b>31</b>  |
| HOOFDSTUK 5 <b>Koolhydraatvertering.....</b>                   | <b>35</b>  |
| HOOFDSTUK 6 <b>Het coeliakie verhaal.....</b>                  | <b>45</b>  |
| HOOFDSTUK 7 <b>Het verband met de hersenen.....</b>            | <b>59</b>  |
| HOOFDSTUK 8 <b>Het verband met autisme.....</b>                | <b>65</b>  |
| HOOFDSTUK 9 <b>Starten met het dieet.....</b>                  | <b>77</b>  |
| HOOFDSTUK 10 <b>Het Specifieke Koolhydraten Dieet.....</b>     | <b>89</b>  |
| <b>RECEPTEN.....</b>   | <b>101</b> |
| Addendum.....  | 177        |
| Websites.....  | 189        |
| Verklarende woordenlijst.....                                  | 191        |
| Appendix.....  | 196        |
| Bibliografie.....  | 203        |
| Index.....   | 221        |
| In Memoriam.....   | 229        |
| Over de auteur.....  | 231        |

# HOOFDSTUK 4

## Doorbreek de vicieuze cirkel

Van alle voedingstoffen hebben koolhydraten de grootste invloed op de darmmicroben. Door een fermentatieproces van beschikbare koolhydraten die in het darmkanaal achterblijven, verkrijgen de microben de energie om zich in stand te houden en te groeien.<sup>(1)</sup> Het fermentatieproces waarbij darmmicroben koolhydraten verteren, is in onderstaand diagram weergegeven:



Figuur 4: Fermentatieproces in de darm

Indien het dieet koolhydraten bevat die achterblijven in het darmkanaal, in plaats van te worden opgenomen in de bloedbaan, wordt fermentatie bevorderd.<sup>(2)</sup> Koolhydraten die niet worden opgenomen, vormen de voornaamste oorzaak van gassen in de darmen. Zo zal bijvoorbeeld de lactose van 30 ml melk – indien onverteerd en niet geabsorbeerd – 50 ml gas produceren in de darm van normale mensen. Maar bij afwijkende omstandigheden, waarbij de darmmicroben zich naar de dunne darm hebben verplaatst, kan de productie van dit waterstofgas honderd keer groter zijn.

De aanwezigheid van onverteerde, niet-geabsorbeerde koolhydraten in de dunne darm kan microben uit de dikke darm ertoe aanzetten om zich te verplaatsen en te blijven vermenigvuldigen. Het gevolg hiervan is dat zich, behalve gas, nog andere producten vormen, die

# HOOFDSTUK 8

---

## Het verband met autisme

***“(…) bij veel autistische kinderen spelen de overgroei van bacteriën en schimmels een significante rol bij de opeenstapeling van gebeurtenissen die autisme of een andere aandoening in het in het autisme spectrum veroorzaken.”***

Door Jaquelyn McCandless in *Children with Starving Brains*

***“Het gevecht tegen de afwijkende populatie van darmmicroben kan verstandig en onschadelijk gevoerd worden door de energievoorziening (voeding) te manipuleren middels een dieet (…). Door darmmicroben hun energiebron te ontnemen, zal hun aantal geleidelijk verminderen en daarmee ook de producten die ze voortbrengen.”***

Door Elaine Gottschall in *Breaking the Vicious Cycle*.

***“Jamie speelde vandaag voor de allereerste keer met een pop; ik wist niet wat ik zag. Voor het eerst in haar veertienjarige leven wilde ze zelf een knuffel en een kus geven.”***

Van de moeder van Jamie die het syndroom van Down, autisme en spijsverteringsproblemen heeft, kort nadat ze begonnen waren met het Specifieke Koolhydraten Dieet.

Het Specifieke Koolhydraten Dieet is de wereld van autisme via ‘de achterdeur’ binnengekomen – het darmkanaal. Wat in het begin de ‘achterdeur’ leek, via het spijsverteringssysteem, heeft zich inmiddels ontwikkeld tot het wetenschappelijke gebied waarbinnen het meeste onderzoek naar de onderliggende oorzaken van aandoeningen in het autisme spectrum worden gedaan. <sup>(1)</sup> Aangezien het Specifieke Koolhydraten Dieet tot doel heeft om de darm te genezen en het te ontdoen van bacteriële en schimmel-overgroei, blijkt deze aanpak met voeding zeer effectief voor kinderen met autisme en geeft het hun weer een normaal leven terug.

# HOOFDSTUK 9

## Starten met het dieet

---

Eén belangrijke basisregel moet duidelijk worden vastgesteld en herhaald: er mag geen voedsel worden gegeten dat koolhydraten bevat, behalve fruit, honing, op de juiste manier bereide yoghurt en de toegestane groenten en noten op de lijst. Hoewel het principe simpel is, blijkt het in de praktijk soms moeilijk om de aanwezigheid van koolhydraten in verschillende voedingsmiddelen te herkennen. Kleine hoeveelheden, niet toegestane koolhydraten sluipen soms in het eten, tenzij elke beetje voedsel streng wordt gecontroleerd.<sup>(1)</sup> Het lezen van etiketten is een goede gewoonte, maar niet toereikend voor degenen die het Specifieke Koolhydraten Dieet volgen, omdat één ingrediënt soms verschillende namen heeft en daardoor niet gemakkelijk als verboden koolhydraat wordt herkend. Blikjes, potjes, flessen en verpakkingen vermelden niet altijd alle ingrediënten als gevolg van verschillende wetgeving in verschillende landen met betrekking tot etikettering.

*Het wordt aanbevolen om niet anders te eten dan de voedingsmiddelen die staan vermeld in Hoofdstuk 10, Het Specifieke Koolhydraten Dieet.*

Omdat fruit en rauwe groenten eigenschappen hebben die laxerend kunnen werken, moet hier voorzichtig mee worden omgegaan zolang er nog sprake is van diarree. Rauwe groenten en fruit moeten niet worden gegeten totdat de diarree onder controle is. Als er met fruit begonnen wordt, moet het rijp zijn en geschild en gekookt worden.

Rijpe, geprakte banaan is een van de ongekoekte fruitsoorten die als eerste mogen worden geprobeerd. Begin voorzichtig met een kwart banaan op de eerste dag. Alleen volledig rijpe bananen, die geen groene punt meer hebben en waarvan de schil bruin gespikkeld is en het vruchtvlees zacht genoeg is om makkelijk te prakken, mogen worden gebruikt. Het merendeel van de koolhydraten in onrijpe bananen bestaat uit zetmeel dat tijdens het rijpingsproces wordt omgezet

# RECEPTEN

## Borrelhapjes en dips

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Appel-rozijn pindakaasdip..... | 105 |
| Leverpaté.....                 | 105 |
| Kaasdip .....                  | 106 |

## Soep

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Wortelsoep .....                 | 107 |
| Tomatencrèmesoep.....            | 108 |
| Gazpacho .....                   | 108 |
| Stevig gevulde groentesoep ..... | 109 |
| Kippensoep- en bouillon.....     | 109 |
| Geroosterde auberginesoep.....   | 110 |

## Maaltijdsauzen

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Chilisaus.....               | 111 |
| Honing-gember chutney.....   | 111 |
| Ketchup.....                 | 112 |
| Ananas-koriander salsa ..... | 112 |
| Rauwe cranberry chutney..... | 113 |

## Salades

|   |     |
|---|-----|
| Roomkaas salade.....                          | 114 |
| Halloween wortelsalade (pompoenhoofdjes)..... | 114 |
| Pseudo antipasto.....                         | 114 |
| Salade van zeevruchten.....                   | 115 |
| Zomerfruit terrine.....                       | 115 |
| Waldorf salade .....                          | 116 |
| Courgette/komkommer en tomatensalade .....    | 116 |

## Sla dressings

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Mayonaise .....          | 117 |
| Vinaigrette.....         | 118 |
| Yoghurt sladressing..... | 118 |

## **Groenten**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Gebakken acorn (paprika)pompoen..... | 119 |
| Flespompoen schijfjes.....           | 119 |
| Wortel krullen .....                 | 120 |
| Bloemkool ‘aardappels’ .....         | 120 |
| Zoetzure linzen .....                | 121 |

## **Hoofdgerechten, vulling voor gevogelte en jus**

|  |     |
|--|-----|
| Baked beans - witte bonen in tomatensaus.....              | 122 |
| Gebakken cottage cheese .....                              | 123 |
| Kip royale.....  | 123 |
| Kipkroketjes .....   | 124 |
| Vulling voor (groot) gevogelte .....                       | 125 |
| Gember-yoghurt kip.....                                    | 125 |
| Jus/saus .....   | 126 |
| Honing-knoflook kippenvleugeltjes .....                    | 126 |
| Honing-knoflook spareribs.....                             | 127 |
| Ovenschotel met vis.....                                   | 127 |
| Pizza #1 .....   | 128 |
| John’s Pizza #2.....                                       | 129 |
| ‘Spaghetti’ met saus .....                                 | 130 |
| Courgettini (courgette-spaghetti) .....                    | 131 |
| Gevulde courgette .....                                    | 132 |
| Ovenschotel met courgette .....                            | 132 |
| Lasagne van courgette.....                                 | 133 |
| Groente roerbakschotel met kip, rund- of varkensvlees..... | 134 |
| Gehaktbrood met groenten .....                             | 135 |

## **Muffins, brood en pannenkoeken**

|  |     |
|--|-----|
| Basisrecept voor muffins en brood.....             | 136 |
| Kaasbrood.....                                     | 138 |
| Bananen-pannenkoekjes.....                         | 139 |
| Deanna’s pannenkoeken met een twist .....          | 139 |
| Deanna’s (Midas Gold) pannenkoeken en wafels. .... | 140 |
| Herb’s bonen pannenkoeken.....                     | 140 |
| Lois Lang’s lekkere brood .....                    | 141 |
| Muffins van courgette .....                        | 142 |
| Sandwich broodjes .....                            | 142 |

## **Cake**

|                  |     |
|------------------|-----|
| Bananecake ..... | 144 |
| Wortelcake ..... | 144 |
| Cheesecake ..... | 145 |
| Dadelbrood ..... | 146 |
| Notentaart ..... | 146 |

## **Koekjes**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Amandel-honing koekjes .....        | 147 |
| Cheesecake-koekjes .....            | 147 |
| Notenkoekjes met dadelvulling ..... | 148 |
| Pindakaas brownies .....            | 148 |
| Pindakaas koekjes .....             | 149 |
| Monster cookies .....               | 149 |
| Pompoenkoekjes .....                | 150 |

## **Glazuur**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Cream cheese glazuur ..... | 151 |
| Honingglazuur .....        | 151 |
| Slagroom met honing .....  | 151 |

## **Nagerechten**

|  |     |
|--|-----|
| Appelcustardtaart .....                      | 152 |
| Appel sassies .....                          | 153 |
| Gebakken appelschijfjes met honing .....     | 153 |
| Custard .....                                | 154 |
| Hele appels met honing-glazuur .....         | 154 |
| Gebakken appels met honing en walnoten ..... | 155 |
| IJs .....                                    | 155 |
| Instant ijs uit de blender .....             | 156 |
| IJs van witte bonen .....                    | 157 |
| Ananaspudding .....                          | 158 |
| Citroen soufflé .....                        | 158 |
| Frambozenmousse .....                        | 159 |
| Meringue met frambozenmousse .....           | 160 |
| Aardbeienmousse .....                        | 161 |
| Pompoentaart .....                           | 162 |



## **Zoete lekkernijen en jam**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Zoete nootjes .....               | 164 |
| Granola vierkantjes .....         | 165 |
| Snelle rauwe kokosballetjes ..... | 165 |
| Vanillesnoepjes .....             | 165 |
| Lolly's .....                     | 166 |
| Becky's tovertoffees.....         | 167 |
| Jam .....                         | 167 |

## **Dranken**

|   |     |
|---|-----|
| Amandelmelk .....   | 169 |
| Milkshake .....   | 169 |
| Vruchtensap met prik (als vervanger voor frisdrank) ..... | 169 |
| Punch voor een feestje .....                              | 170 |
| Pina colada .....   | 170 |

## **Bereiding van melk en babyvoeding**

|   |     |
|---|-----|
| Yoghurt .....                                     | 171 |
| Cream cheese - roomkaas - uitgelekte yoghurt..... | 174 |
| Franse room - SCD-slagroom .....                  | 174 |
| Baby flesvoeding - zonder disachariden .....      | 175 |