

Ratgeber zu einer Diät bei bestehender Candidose

Das Ziel

Überlegen Sie sich bitte, dass Sie, statt dem Diktat eines Therapeuten zu folgen, für sich die Chance erarbeiten, etwas darüber zu erfahren, wie Ihr Organismus besser funktionieren kann. Sie können die Erfahrung machen, wie sich Ihr Wohlbefinden ändert, wenn Sie durch Ihre aktive Leistung die Menge der Hefepilze reduzieren, die bisher durch Produktion von Fuselalkoholen und anderen giftigen Stoffen Ihre Lebensqualität beeinträchtigt haben. Neben nahe liegenden Beschwerden wie *Stuhlnunregelmäßigkeiten, Blähungen und Darmkrämpfen* sind *Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Kreuzschmerzen, Infektanfälligkeit, Nebenhöhlenentzündungen, Konzentrationsmangel, Erschöpfung und Depression* nur die häufigsten von vielen Symptomen. Nahrungsmittel werden teilweise unverträglich, da die Pilze durch eine chronische latente Entzündung der Darmschleimhaut zu vermehrter Durchlässigkeit derselben und Allergisierung beitragen. Also, seien Sie neugierig auf eine andere Lebensqualität und viel Spaß beim Kreieren neuer Menüs.

Jetzt erschrecken Sie nicht...

...vor den „vielen Verboten“. Wir bitten Sie, erst einmal in Ruhe nachzulesen, was Sie alles essen dürfen, und zwar solange, bis Sie satt sind.

Das alles können Sie essen...

...sofern nicht eine bekannte Unverträglichkeit vorliegt, die im Zweifelsfall auch von Ihrem Therapeuten getestet werden kann.

Diese Liste wird also individuell etwas angepasst werden können oder müssen. Hier sind einige Grundregeln dargestellt.

Kohlenhydrathaltige Grundnahrungsmittel:

Kartoffeln, (Vollwert)reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Amaranth, Quinoa.

Alle Gemüse:

d.h. Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Gurken, Kohlrabi, Bohnen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Champignons und andere Speisepilze.

Milchprodukte wie Käse (außer Schimmelkäse), Joghurt, Quark, *Milch sollte wegen der häufigen Unverträglichkeit vermieden werden.*

Sojaprodukte (Tofu)

Eier, Eierspeisen

Nüsse, Mandeln

Fleisch in jeder Form, Geflügel,
Fisch

Butter, Öle, Gewürze und Kräuter (gerne Knoblauch, der gegen Candida wirksam ist)

Kaffee in mäßiger Menge,
Schwarz-, Grün-, Kräutertee

Sie sehen, dass die Auswahl recht groß ist, zumal Sie diese strenge Diät zunächst einmal **nur eine Woche** durchführen müssen.

Der Grund

Pilze leben von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten, die Sie logischerweise weglassen müssen, denn was nützt es ein Medikament gegen Pilze einzunehmen und diese gleichzeitig zu füttern!

1. Woche

Absolut vermeiden!

Zucker in jeder Form: Honig, Traubenzucker, Konfitüren, Schokoladen, Ahornsirup, Maissirup, Birnendicksaft etc.

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten häufig große Mengen von versteckten Mehrfachzuckern oder Zuckeraustauschstoffen (Dextrose, Maltose aber auch Xylit und Sorbit). Sie sollten also eher frische, selbst zubereitete Speisen essen. Aber: Eine völlig kohlenhydratfreie Ernährung ist weder möglich noch sinnvoll, da die Schutzflora des Darmes (Bifidobakterien, Lactobazillen) aus Kohlenhydraten Milchsäure produzieren, die zur Ansäuerung des Darmmilieus und damit zur Hemmung von Fäulnisvorgängen führt.

Raffinierte Kohlenhydrate (Weißmehl) in Form von Weißbrot, Graubrot, Brötchen, Keksen und Kuchen. In der ersten Woche auch Vollkornbrot, Nudeln und Getreide.

Alkohol sollte weitestgehend vermieden werden, da die Candida-Hefen schon zu Gärungsprozessen führen.

Früchte, da sie sämtlich zuckerhaltig sind. Generell alle Obstsaft

Hefeprodukte, Hefengebäckenes und Bier. Dieses letzte Verbot hat den Hintergrund, daß es teilweise

Hefepilzempfindlichkeiten gibt, die Querreaktionen mit Bäckerhefe und Bierhefe zeigen. Diese Empfindlichkeit kann auch hier wieder von Ihrem Therapeuten getestet werden, was Ihren Speiseplan z.B. um vegetarische Pasteten, die auf Hefebasis hergestellt sind erweitern würde. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, daß Ihre Nahrung frei ist von **Schimmel**. Dies ist ein völlig anderer Pilz, aber er belastet Sie immunologisch und mit seinen Giftprodukten, was wiederum die Eigenabwehr des Körpers gegen Hefepilze schwächt.

Die Alternativen

Was sollen Sie aber nun zum Frühstück essen? Warum essen Sie nicht einmal etwas Reis, leicht gebratene Kartoffeln oder evtl. ein paar Reiswaffeln!? Es ist nur eine Gewohnheitssache. Denken Sie daran, daß die Japaner mit Fisch zum Frühstück beginnen und Ihr Marmeladenbrot für ausgesprochen merkwürdig halten. Die Asiaten beginnen mit Reis und Erdnüssen und Sie machen doch rund 1 Drittel der Erdbevölkerung aus, Sauerkraut, das häufig zur Antipilzdiät empfohlen wird, wird häufig von einem gereizten Darm, wie er bei Fehlbesiedelung mit Kandida und anderen Fremdkeimen vorliegt, nicht gut vertragen wird und sollte daher nicht verzehrt werden.

Dasselbe gilt für die betont faserreiche Kost, die häufig empfohlen wird, jedoch sehr häufig nicht verträglich ist.

2.-4. Woche Die erste Erleichterung

Nach etwa 2 Wochen *kann* Ihr Therapeut erneut die Kandidabelastung überprüfen und evtl. die Diät für die restlichen 2 Therapiewochen etwas lockern.

Jetzt sind sogar schon kleine Mengen Vollkorn-Schrotbrot (2 Scheiben max.) erlaubt, z.B. zum Frühstück, wo es besonders schwer fällt, darauf zu verzichten. Sie können die lange (1 Woche!) vermissten Früchte (1 Apfel, ein paar Beeren, etc.) wieder einführen und auch mal ein Glas trockenen Wein trinken.

Der Lohn

Nach insgesamt 4 Wochen Diät haben Sie eine sehr gute Chance, daß Sie die Hefepilze in Ihrem Körper mit Hilfe der Medikamente und Ihres Immunsystems soweit reduziert haben, daß nun Ihre eigene Darmflora wieder die Schutzfunktion gegen erneute Überwucherung übernehmen kann, sofern/wenn Sie nicht wieder in den selben Schlendrian der übermäßigen Zuckerzufuhr zurückfallen. Um die Darmflora zusätzlich zu unterstützen, wird Ihnen in der Regel ein Präparat zur Stützung der Darmflora verordnet, z.B. Mutaflor, Lactobacillen etc.. Ganz sicher werden Sie aber selbst im Falle einer Entgleisung in Ihrer Ernährung in der Zukunft die Folgen selbst einschätzen können und dann leicht gegensteuern können.

Viel Erfolg bei der Diät!

Einige Anregungen für die Komposition „neuer“ Mahlzeiten in der ersten, harten Woche...

Frühstück:

Reiswaffeln, Maischips, Pellkartoffeln, Polenta, Butter, Quark, Schafskäse, Ziegenkäse, Frischkäse, Tofu, Eieromelett, Putenschinken, Rinderschinken, Nüsse, Mandeln, Kräuter-, Schwarz-, Grüntee.

Mittagessen:

Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, Reis, Polenta, Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Karotten, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Tomaten, Spinat, Champignon, Blattsalat (gut kauen!), kalt gepresste Öle, Creme fraiche, Kräuter, Gewürze (nicht zu scharf!), Brottrunk, Wasser, Kräutertee.

Abendessen:

Pellkartoffeln, „Baked Potatoes“, Kartoffelbrei, Reis, Gemüse, Gemüsesuppe, Fleisch (gekocht), Fisch (gekocht), Tofu, Reiswaffeln, Maischips, Käse (kein Schimmelkäse!), Quark, keine Rohkost, kein Blattsalat! Melissentee, Fencheltee, andere Kräutertees nach Vorliebe.