

# Candida-Diät

## Liebe Patientin, lieber Patient

### Das Ziel

Es wurde Ihnen von Ihrem Therapeuten angeraten, eine Anti-Kandidadiät zu machen.

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 Ihr Wohlbefinden sich ändert, wenn Sie durch Ihre aktive Leistung die Menge der Hefepilze reduzieren, die bisher durch Produktion von Fuselalkoholen und anderen giftigen Stoffen Ihnen das Leben nicht gerade verschönt haben. Neben nahe liegenden Beschwerden wie Stuhlunregelmäßigkeiten, Blähungen, 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 kreativen Prozess neue Menüs zu erstellen.

### Der Schreck

Manche erschrecken vor den "Verboten". Wir bitten Sie, erst einmal in Ruhe nachzulesen, was Sie alles essen dürfen, und zwar solange bis Sie satt sind!

### Der Trost

Das alles können Sie essen:

Alle Gemüse,

d.h. Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Gurken, Kohlrabi, Bohnen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Champignons und andere Speisepilze, Kartoffeln, Vollwertreis, Hirse, Sojaprodukte (Tofu), Mais, Amaranth, Quinoa.

Milchprodukte

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

Eier, Eierspeisen,

Nüsse, Mandeln, Nuss- und Mandelmus,

Fleisch in jeder Form, Geflügel, Fisch,

Butter, Öle, Gewürze und möglichst frische Kräuter (besonders Knoblauch, der gegen Candida wirksam ist),

Kaffee in mäßiger Menge, schwarze oder grüne Tees (nach Absprache mit Ihrem Therapeuten), Kräutertees.

Sie werden zugestehen, dass die Auswahl recht groß ist, zumal Sie diese sehr strenge Form zunächst einmal nur für eine Woche durchführen müssen.

## **Der Grund**

Pilze leben von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten, die Sie logischerweise weglassen müssen, denn was nützt es, wenn Sie ein Medikament gegen Pilze einnehmen und diese gleichzeitig mit Zucker füttern.

### **Also:**

#### **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, Sorbit), sollten also vermieden werden.

Raffinierte Kohlenhydrate (Weißmehl) in Form von Weißbrot, Graubrot, Brötchen, Keksen und Kuchen, jegliches Brot, Nudeln und Getreide.

Alkohol (Alkohol ist Kohlehydrat!)

Früchte, da sie sämtlich zuckerhaltig sind. Generell alle Obstsäfte.

Eine völlig kohlenhydratfreie Ernährung ist weder möglich noch sinnvoll, da die Schutzflora des Darmes (Bifidobakterien und Lactobazillen aus Kohlenhydraten Milchsäure produzieren, die zur Ansäuerung des Darmmilieus und damit Hemmung von Fäulnisvorgängen führt.

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 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 ganz anderer Pilz aber er belastet Sie immunologisch und mit seinen Giftprodukten, was wiederum die Eigenabwehr des Körpers gegen Hefepilze schwächt.

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 Marmeladebrot für absolut merkwürdig halten würden. Die Asiaten beginnen mit Reis und Erdnüssen und sie machen immerhin ein rundes Drittel der Erdbevölkerung aus.

Sauerkraut, welches häufig zur Antipilzdiät empfohlen wird, wird häufig von einem gereizten Darm, wie er bei Fehlbesiedelung mit Candida und anderen Fremdkeimen vorliegt, nicht gut vertragen und sollte daher nicht verzehrt werden.

Dasselbe gilt für die betont faserreiche Kost, die häufig empfohlen wird, jedoch sehr häufig nicht verträglich ist. Befragen Sie Ihren Therapeuten!

### **Die erste Erleichterung**

Nach ca. einer Woche kann Ihr Therapeut erneut die Kandidabelastung überprüfen und kann evtl. dann für die restlichen 3 Wochen der Therapie die Diät etwas lockern (nach Absprache):

jetzt sind sogar schon kleine Mengen Vollkorn-Schrotbrot (max. 2 Scheiben) erlaubt, z.B. zum Frühstück, wo es besonders schwer fällt, darauf zu verzichten. Sie können die lange (1 Woche!) vermissten Früchte in Form eines nicht zu süßen Apfels wieder einführen und sogar den geliebten Wein in Form eines Glases einer trockenen Sorte

### **Der Lohn**

Nach insgesamt vier 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 - ja wenn Sie nicht wieder in denselben 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®, Lactobazillus usw.

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.

Sie verstehen vielleicht jetzt, was gemeint ist: Wenn Sie eine kurze Zeit lang die Sache konsequent anpacken, haben Sie die Chance wahrgenommen, Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand genommen zu haben. Und es ist das Ziel Ihres Therapeuten, sie darin unterstützt zu haben.

Viel Erfolg!

### **Ein paar 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  
Kräutertee, schwarzer, grüner Tee

Mittagessen:

Salz-Kartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, Reis, Polenta,  
Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu  
Karotten, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli,  
Tomaten, Spinat, Champignon, Blattsalat (sehr gut kauen)  
kaltgepresste 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 Geschmack

Viel Erfolg!