

Anti-Kandida Diät

Das Ziel: Reduzierung der Menge der Hefepilze und Verbesserung Ihres Wohlbefindens

Das alles können Sie essen:

Kohlenhydrathaltige Grundnahrungsmittel: Kartoffeln, (Vollwert-)reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Amaranth, Quinoa

Alle Gemüse

Milchprodukte wie Käse (außer Schimmelkäse). Vermieden sollten wegen der häufigen Unverträglichkeiten: Joghurt, Quark, Milch

Sojaprodukte

Eier, Eierspeisen

Nüsse, Mandeln

Fleisch in jeder Form, Geflügel

Fisch

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

Kaffee in mäßiger Menge

Schwarze oder grüne Tees, Kräutertees

Der Grund: Pilze leben von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten also:

1.Woche: Absolut vermeiden:

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

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel mit Dextrose, Maltose, Xyllit, Sorbit

Weißbrot, Graubrot, Brötchen, Kekse, Kuchen in der ersten Woche auch Nudeln und Getreide

Alkohol

Früchte, alle Obstsaften

Hefeprodukte

Nahrung muß frei von Schimmel sein!

2. - 4. Woche

Nach ca. 2 Wochen kann Ihr Therapeut die Kandidabelastung testen und evtl. für die restlichen zwei Wochen die Diät etwas lockern:

Erlaubt sind:

Max. zwei Scheiben Vollkornbrot

Früchte

1 Glas trockener Wein

Der Lohn:

Nach insgesamt 4 Wochen Diät kann Ihre eigene Darmflora wieder ihre Schutzfunktion gegen eine Candida-Überwucherung übernehmen. Zur Unterstützung der Darmflora Mutaflor[®], Lactobazillus etc. nehmen.