



Die Candida – Diät

Hefepilze vermehren sich im Darm umso rascher, je mehr leichtverdauliche Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen werden. Darauf beruht die Anti-Pilz-Kur.

Das oberste Gebot ist: verzichten Sie auf Zucker in jeder Form sowie auf zuckerhaltige Nahrungsmittel. Seien Sie darin konsequent, denn mit leichtverdaulichen Kohlenhydraten, also Zucker, vermehren sich Hefepilze sehr rasch; sie können sich bis zu dreimal pro Stunde verdoppeln. Das bedeutet, dass auch nur wenig eingenommener Zucker die Elimination des Pilzes um Tage verzögern kann.

Achten Sie auf versteckten Zucker in Getränken, in Fertigprodukten, in allen süssen Speisen. Ebenso meiden müssen Sie Honig, Sirup und Diabetikerzucker wie Mannit, Sorbit, Xylit. Als Süsstoffe verwenden dürfen Sie Assugrin oder Canderel, das auch als Pulver und in flüssiger Form zu kaufen ist.

Der Fruchtzucker ist ebenfalls ein leicht verdauliches Kohlenhydrat. Meiden Sie deshalb während der Kur alle Früchte und Fruchtsäfte. Als Ausnahme dürfen Sie ab und zu einen sauren Apfel essen und dürfen Zitronensaft zum Aromatisieren verwenden.

Milchzucker (Lactose) können Hefepilze nicht verwerten. Sie dürfen also unbedenklich Milchzucker verwenden (gibt es als Pulver zu kaufen). Ebenfalls dürfen Sie alle Milchprodukte essen; vorteilhaft sind besonders Produkte mit Lactobazillen (Lc 1), da sie die natürliche Darmflora fördern. Stärke schmeckt zwar nicht süss, ist aber ebenfalls ein leicht abbaubares Kohlehydrat. Verzichteten Sie also während der Diät auf alle mehlhaltigen Produkte: weisses Brot, Mehlspeisen, Teigwaren, Teig etc. Ausweichen können Sie auf Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrot (vorzugsweise Vollkornroggenbrot aus dem Reformhaus), Vollkornteigwaren in kleinen Mengen.

Geschälter Reis gehört ebenso wenig in Ihren Speiseplan. Vollreis hingegen dürfen Sie wegen des hohen Ballaststoffgehaltes essen.

Kartoffeln sind auch stärkehaltige Nahrungsmittel, enthalten aber viele Ballaststoffe, deshalb dürfen Sie Kartoffeln in Massen essen.



Zu den Ballaststoffen: sie sind die Feinde der Hefepilze, sie können von ihnen nicht verwertet werden und wirken wie eine Barriere gegen ihre Vermehrung. Ausserdem reinigen sie mechanisch die Darmwand von Bakterien. Halten Sie sich also an Gemüse in jeder Form (aber bitte ohne Mehlsaucen). Nehmen Sie pro Tag 2 Portionen Gemüse und zwei Portionen Salat oder rohes Gemüse zu sich. Ebenfalls dürfen Sie Gemüsesäfte nach Lust und Laune trinken.

Fleisch ist erlaubt, denken Sie aber an den Cholesteringehalt. Besonders günstig sind helle Fleischsorten (Kalb, Geflügel ohne Haut, Truthahn) und Fisch.

Eier sind in jeder Form erlaubt, denken Sie aber daran, dass das Eigelb sehr viel Cholesterin enthält.

Besondere Pilzfeinde sind Inhaltsstoffe von Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch. Ebenfalls wichtig sind Meerrettich, Kresse, Radieschen. Vom Gemüse sind besonders die Kohlarten wertvoll im Kampf gegen Candida. Wenn Sie zwischendurch der Hunger packt, essen Sie bitte keine Schokolade, Gëezi oder andere Süssigkeiten; Sie verzögern den Erfolg enorm. Knabbern Sie Nüsse, essen Sie rohes Gemüse (Gurken, Rübli etc.) Was den Hunger sehr gut stillt, sind Essiggurken, Oliven, Käsestückchen. Oder nehmen Sie ein Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Buttermilch aus dem Kühlschrank (bitte keine Fruchtjoghurts, siehe oben unter Früchten). Süssen Sie diese Milchprodukte notfalls mit Süsstoff.

Diese Diät sollten Sie strikt während vier Wochen durchhalten. Danach ist es wichtig, v.a. auf Süsses zu verzichten, allmählich dürfen Sie aber wieder Brot (bitte nur Vollkornbrot) und Früchte in Ihren Speiseplan aufnehmen. Das Wichtigste: essen Sie weiterhin möglichst viele Ballaststoffe in Form von Gemüse und Salat.

Auf den ersten Blick mag Ihnen die Nahrungsumstellung einschneidend und mühsam erscheinen. Denken Sie daran: erstens werden Sie damit den Pilzbefall los und zweitens handelt es sich um eine sehr gesunde Ernährung, mit der Sie auch allfällige Gewichtsprobleme loswerden.

Versuchen Sie es; nach den ersten Tagen werden Sie sich viel wohler fühlen. Übrigens: Sie brauchen für sich keine separaten Mahlzeiten zu kochen, die Ernährung ist für die ganze Familie sehr gesund. Wenn jemand reklamiert, bekommt er eine Extra – Portion Teigwaren. Machen Sie sich zu Beginn einen Menüplan für eine Woche, das erleichtert Ihnen das Einhalten der Kur.