

Anti- Candida- Programm

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Pilzkrankungen sind heutzutage sehr weit verbreitet. Als Hauptursachen dafür sehen wir (aus Sicht der Komplementärmedizin):

Umweltfaktoren (Schwermetallbelastungen, Insektizide, etc)

Ernährungsfaktoren ("Junk food", viel Süßes,...)

Streßfaktoren und Medikamente (Antibiotika, Cortison, Pille, etc.)

Warum? Weil diese Faktoren sehr belastend für das Immunsystem sind! Die Pilzkrankung ist dann eigentlich nur mehr eine Folgeerkrankung. Daher ist aufgrund der komplexen Ursachen auch eine komplexe Therapie nötig, zu der ihre Mithilfe unerlässlich ist. Das folgende Diätprogramm gibt ihnen Richtlinien dazu.

Der Sinn dieser Ernährungsvorschriften liegt nicht nur darin, daß Sie ihren Pilz "loswerden"- sondern auch in der Absicht, ihnen Grundprinzipien einer gesünderen Lebensweise nahezubringen und hoffentlich schmackhaft zu machen. Wenn sie wieder in ihre alten Ernährungsgewohnheiten zurückfallen, ist auch ein Candida- Rückfall sehr leicht möglich.

Natürlich ist es eine Umstellung- wir sind schon lange anderes, minderwertiges Essen gewöhnt, daß uns aber keineswegs gut tut.

Überlegen Sie doch: was stellt uns die Natur ursprünglich zur Verfügung?

Und was haben wir (die Industrie) daraus gemacht? Gehen Sie mit dieser Frage im Hinterkopf einmal durch den Supermarkt- wenn Sie ehrlich sind, bleibt dann nur mehr wenig übrig.

Daher mein Tip: Besuchen Sie einmal ein gutes Reformhaus, das auch viel frisches Obst und Gemüse anbietet.

Der Preisunterschied ist spürbar, trotzdem aber lohnt es sich, und das Geld kann an anderer Stelle eingespart werden (Süßigkeiten, Fleisch....)

was Sie nicht essen dürfen

alles, was süß schmeckt

eventuell hefehaltige Nahrungsmittel, Essig (nach Rücksprache)

ungünstig sind generell Dosenahrung und Fertiggerichte

Getränke: Soft drinks (Cola, Fanta...), Fruchtsäfte, alle alkoholischen Getränke

Getreide(produkte): alle Weißmehle, alle raffinierten Kohlehydrate wie z.B. Weißbrot, Gebäck, Cornflakes, Honig-Popes, Weißer Reis und Nudeln etc.,

Backmischungen

Fette: Vermeiden Sie alle gehärteten Fette (Margarinen) und minderwertiges Speiseöl. Verwenden Sie ausschließlich kaltgepresste Öle und evtl. Diätmargarine aus dem Reformhaus.

Obst und Gemüse: Melonen, kandierte Früchte, alle sehr süßen Obstsorten, Trockenobst

Verschiedenes: event. Schimmelkäse weglassen, Mayonnaise (gekaufte), Barbecue- Soßen,
Ketchup, Senf, Suppenwürfel (nur bei Hefeallergie), Salatfertigdressings

was sie essen dürfen

Das Schwergewicht der Ernährung liegt auf Gemüse und Salaten.

Wenn verträglich, etwa 1/3 roh, 2/3 gekocht (besser: nur im Dampf gegart, mit etwas kaltgepresstem Öl, Zitrone und vielen frischen Kräutern verfeinert)

Zusätzlich pro Tag etwa 1 Portion Getreide, Nudeln (vollwertig), Reis oder Kartoffeln und 2-3 x pro Woche Fleisch oder Fisch.

Obst in nicht zu großen Mengen (1-2 Stück pro Tag). Nur eher saures Obst! Wenig Bananen! Milchprodukte bei Verträglichkeit als Ergänzung sparsam in den Speiseplan einbauen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten liegen meist gleichzeitig vor, wobei die Kuhmilch hier die Spitzenposition einnimmt!

Generell maximal 80g Kohlehydrate pro Tag (vollwertig)

Frisches Gemüse: Auberginen, Karfiol, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Gurken, Karotten, Kartoffeln,
Mais, grüner Paprika, Petersilie, Radieschen, Kohlsprossen, Rote Rüben,
Rotkraut, Rüben, grüne Salate, Schnittlauch, Sellerie, Spargel, Spinat,
Tomaten, Weißkraut, Zwiebeln

Getreide: alle Vollkornprodukte, insbesondere: Buchweizen, Hafer, Naturreis, Hirse,
Quinoa, Amaranth

weniger günstig aber erlaubt: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste

Fleisch: grundsätzlich erlaubt, wenn die Zubereitung möglichst naturbelassen ist
(gekocht, gegrillt, gedünstet)

zu vermeiden: Paniertes und Frittiertes (Leberbelastung), Fertiggerichte

Achtung: Nicht zu viel Fleisch und Fisch, da sonst die Gefahr der
Übersäuerung besteht (2-3 x/ Woche)

Eierspeisen

Nüsse und Samen: erlaubt, aber achten Sie bitte auf frische Produkte, da häufig
Schimmelpilzbefall vorkommt!

Haselnüsse, Sesamsamen, Mandeln, Leinsamen, Sonnenblumenkerne,
Walnüsse

Kaltgepreßte Öle aus dem Reformhaus: zum Kochen Olivenöl (kann erhitzt werden) Alle anderen

Öle nur für den Salat oder nach dem Kochen auf das Gemüse

evtl. Alsan- Margarine (Reformhaus)

Selbstgemachte Salatdressings und Mayonnaisen aus Zitronensaft, Ei, Öl

Brote und Getreideprodukte:

Brot mit Backpulver oder reine Sauerteigbrote (wenn verträglich), Fladenbrot, manche Knäckebrotssorten (Allos Amaranth/ Reformhaus), Matzes, Reiskekse, Vollkornnudeln,

generell: besser selbst backen als kaufen und relativ wenig oder kein Brot essen

Getränke: Kaffee, Mineralwasser (am besten stilles), Tee (Blütentee, Kräutertees wie Fenchel, Kamille usw.)

Käse: Frischkäse, Topfen, aber auch andere Käsesorten (Achtung bei Schimmelpilzallergien)

Joghurt in Maßen (max. 1 kleines Joghurt pro Tag)

Am besten sind Schaf- und Ziegenmilchprodukte

Literaturempfehlung:

“Die Pilzinvasion”, Dr. Kuhlmann; Verlag Bio Medos

“Die Candida Mykose- eine Pilzkrankheit mit vielen Gesichtern”, Rost; Verlag Haug

“Pilze im Körper- Krank ohne Grund”, Guzek; Verlag Südwest