

## Grundsätzliches:

Pilze im Darm sind oft die Folge unserer einseitigen Ernährungs- und Lebenssituation. Sie verdrängen die normalen, für unsere Gesundheit wichtigen Darmbakterien wodurch eine Störung aller Verdauungsvorgänge erfolgt. Pilze leben von kurzkettigen Kohlenhydraten, dh sie verstoffwechseln ausschließlich Einfachzucker. Daher wird in der Candida-Diät diesem Charakteristikum das Hauptaugenmerk geschenkt.

Wir beginnen also mit einer strengen Diät, bei der vorerst vollständig auf Getreidespeisen verzichtet wird. Es werden anfänglich hauptsächlich Kartoffeln und Gemüsegerichte gegessen, erst später langsam auch wieder abwechselnd kohlenhydrathaltige Lebensmittel.

## Wichtig:

Individuelle Lebensmittelunverträglichkeiten müssen erkannt und berücksichtigt werden. Daher führen wir einen Lebensmitteltest nach den Kriterien der Applied Kinesiology durch. Unserer Erfahrung nach sind bei Pilzbelastungen häufig **Hefe, Kuhmilchprodukte und Weizen** unverträglich. Daher sollen Sie hauptsächlich Speisen ohne diese Lebensmittel zu sich nehmen, wobei Kuhmilchprodukte durch Schafmilchprodukte, ungesüßte Hafer- und Reismilch und bei Verträglichkeit durch Sojamilch ersetzt werden. Statt Butter wird die Pflanzenmargarine Alsan-S oder möglichst pflanzliche ungehärtete Vollölmargarine verwendet.

Nach erfolgreicher Diät und Therapie werden oft diese anfänglich unverträglichen Lebensmittel - wenn auch nach unterschiedlich langer individueller Karenz - wieder gut vertragen. Es ist also wichtig, eine Allergenkenz zu betreiben, um den Schoneffekt und dadurch die Heilwirkung zu erzielen.

Ein Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt erfolgt insofern, als immer saure Lebensmittel mit basischen, im Verhältnis 1:2 kombiniert werden. Den Wechsel der einzelnen Diätstufen, welche normalerweise jeweils 7 - 10 Tage durchgeführt werden, entscheidet der behandelnde Arzt nach individuellem Therapiefortschritt.

**Grundsätzlich empfehlen wir Gemüse aus biologischem Anbau und Fleisch sowie Fisch aus artgerechter Tierhaltung.**



*Information zur Candidadiät*

### Stufe 1:

#### **Monotonie als entscheidender Heilfaktor: Empfehlenswerte Lebensmittel:**

##### *Gemüse:*

Kartoffel, Zucchini, Aubergine, Petersilwurzel, Fenchelknolle, Mangold, Kürbis, Karotte, Spinat, rote und gelbe Rübe, Pastinake, Tomate (bescheiden), Champignon, Avocado

##### *Fleisch/Fisch:*

Kalb, Geflügel, Lamm, Ei, magere Salz- und Süßwasserfische

Schafts-/Ziegenmilchprodukte, ungesüßte Hafer- oder Reismilch, ungezuckerte Sojamilch, frische Kräuter und Gewürze, kaltgepresste Pflanzenöle (vorzugsweise Leinöl), Alsan-S-Margarine oder möglichst pflanzliche ungehärtete Vollölmargarine, Mandeln, Soja.

### Stufe 2:

#### **Rotation von Getreidespeisen, eine Getreidemahlzeit pro Tag**

Rotation bedeutet, dass nicht täglich das gleiche Getreide gegessen wird, sondern nur jeden 4. Tag. Es kann jeden Tag eine Getreidemahlzeit, jedoch täglich ein anderes Getreide gegessen werden. Zusätzlich zu den Lebensmitteln aus Stufe 1 sind empfehlenswert:

##### *Getreide:*

Hirse, Quinoa, Buchweizen, Reis, hefefreies Knäckebrot oder Dinkelbraten, Mais.

##### *Gemüse:*

Knoblauch, Lauch, Bärlauch, Zwiebel, Spargel, Artischocke, alle Pilze wie Steinpilze, Pfifferlinge, Morcheln, Shitaki- und Austernpilze

##### *Fleisch:*

Rind, Wild

milde Käsesorten

**Stufe 3:**

Rotation von Getreidespeisen, zwei Getreidemahlzeiten pro Tag, langsamer Beginn von Rohkost

Zusätzlich zu dem bisherigen Lebensmittelangebot sind empfehlenswert:

**Gemüse:**

Gurke, Kohlgemüse (Wirsing, Kohl, Kraut, Brokkoli, Blumenkohl), Hülsenfrüchte, Paprikaschote, Radieschen, Rettich

**Getreide:**

Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste (als Fladengebäck, Nudeln, etc.)

Nüsse

Langsamer Beginn von Rohkost in Form von Salaten zu Mittagessen. Die Kost wird anspruchsvoller, was die Verdauungsleistung betrifft.

Ungünstige Lebensmittel, die das Pilzwachstum fördern können:

<b>Zucker</b>	weißer und brauner Zucker, Rohrzucker, Honig, Traubenzucker, Ahornsirup, Birnen u.a. Dicksäfte
<b>Getreide</b>	v.a. Auszugsmehle und alle daraus hergestellten Speisen wie Brot, Gebäck, Kuchen etc. (individuelle (Un-)verträglichkeiten beachten!)
<b>Früchte</b>	v.a. süße Früchte in allen Zubereitungsformen, auch alle Trockenfrüchte und Fruchtsäfte
<b>Wurstwaren</b>	vom Schwein, Bindemittel beachten
<b>Alkohol</b>	in jeder Form
<b>Hefe</b>	Bäcker- u./o. Bierhefe und alles, was damit hergestellt wurde, je nach individueller Testung
Industriell zubereitete Nahrungsmittel in Konserven und Fertiggerichte, Industriegetränke wie Cola, Limonaden, etc.	

**Weiterführende Literatur:**

Stossier / Mayr P.; Die Candidadiät, 2. Auflage, Haug Verlag