

Prävent Centrum  
Wellinghofer Amtstraße 33  
44265 Dortmund

Telefon 0231 29 27 80 – 0  
Fax 0231 29 27 80 – 10  
Email [mail@praevent-centrum.de](mailto:mail@praevent-centrum.de)  
Web [www.praevent-centrum.de](http://www.praevent-centrum.de)

## Ratgeber zur Candida-Diät

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir haben bei Ihnen eine relevante Belastung mit dem Hefepilz *Candida albicans* festgestellt. Dieser produziert Fuselalkohole und andere Giftstoffe, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, Ihre Leber belasten und Ihre Leistungsfähigkeit reduzieren können.

Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen, Darmkrämpfe können genauso durch diese Giftstoffe verursacht werden, wie eine erhöhte Infektanfälligkeit, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Erschöpfung, Konzentrationsmangel und depressive Verstimmungen.

Eine latente, chronisch Entzündung der Darmschleimhaut als Folge der Hefepilzbelastung verursacht eine vermehrte Durchlässigkeit von allergisierenden Eiweißstoffen. Über diesen Mechanismus erklären sich viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Aus diesem Grund halten wir eine Reduktion der Pilzbelastung durch eine medikamentöse Therapie begleitet von einer zuckerfreien Diät für mindestens 15 Tagen für notwendig.

Da Pilze von Zucker und leicht verwertbaren Kohlenhydraten leben, heißt es, diese konsequent zu meiden. Im Nahrungsmitteltest unverträgliche Lebensmittel sollten natürlich zusätzlich gemieden werden.

### **Alles halb so schlimm....**

#### **1. Das alles dürfen sie Essen:**

**Kohlenhydrathaltige Lebensmittel:** Kartoffeln, Vollkornreis, Hirse, Mais, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Reiswaffeln, Nüsse, Mandeln, Vollkornbrot.

**Gemüse:** Avocado, Karotten, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Gurken, Champignons, Paprika, Rettich, Spinat, grüne Salate, Tomaten, Blumenkohl, Wirsing, Brokkoli, Kohlrabi, Zwiebeln, Hülsenfrüchte wie Bohne, Linsen und Erbsen, Kichererbsen Rosenkohl, Öle, Gewürze, Kräuter, Knoblauch (wirkt gut gegen Pilze und Bakterien)

**Proteinhaltige Lebensmittel:** Käse, Natur-Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Sahne, Tofu, Butter, Eier, Eierspeisen, Fleisch Rind, Lamm, Wild, Geflügel, Fisch (kein Schweinefleisch)

**Getränke:** Grüne- und schwarze Tees, Kräutertees, Kaffee

#### **2. Diese Lebensmittel vermeiden Sie bitte in der ersten (harten) Woche absolut:**

**Zucker und Lebensmittel mit relevanten Mengen:** Honig, Traubenzucker, Konfitüre, Schokoladen, Sirup, brauner Zucker, Fruchtzucker, Obst und alle Obstsäfte, Limonaden, Fertigmüsli.

Raffinierte Kohlenhydrate (**Auszugsmehl**) in Form von Weißbrot, Brötchen, Graubrot, Keksen, Kuchen und Nudeln. Hefeprodukte, alle alkoholischen Getränke, Wein, Bier.

Zuckeraustauschstoffe: Dextrose, Maltose, Xylit, Sorbit, Mannit (Achtung! industriell gefertigte Fertigprodukte)

Sehr geringe Mengen Zucker in Tabletten (Laktose) oder Lebensmitteln spielen keine entscheidende Rolle!

#### **3. Wie geht es weiter?**

Sollte der Untersuchungsbefund und Ihre Beschwerden nach 1 Woche konsequenter Therapie deutlich gebessert sein, dürfen folgende Erleichterung ab der 2. Woche umgesetzt werden:

Nach Absprache können Vollkornschrotbrot, Vollkornknäcke, 1 Stück saures Obst pro Tag (Apfel, Grapefruit, Beeren) und eventuell 1 Glas trockner Wein erlaubt werden.

## **Anregungen zur Nahrungsauswahl:**

**Frühstück:** Reiswaffeln, Maischips, Pellkartoffeln, Polenta, Haferflocken, geschrotetem Getreide und Nüssen, gekochter Quinoa mit Zimt, Reis, Quark, Schafskäse, Ziegenkäse, Frischkäse, Tofu, Eieromelette, Rührei, Putenschinken, Nüsse, Mandeln, Kräutertee, grüner oder schwarzer Tee

**Mittagessen:** Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, Vollkornreis, Polenta, Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Karotten, Tomaten, Spinat, Champignons, Blattsalate (gut kauen!), Fenchel, Zucchini, Kürbis, Brokkoli, Rosenkohl, kalt gepresste, gute Öle, Creme fraiche, Kräuter, Oliven, Sprossen, u.s.w.  
Kanne-Brottrunk, Wasser, Kräutertee

**Abendessen:** Pellkartoffeln, gebackene Kartoffeln, Vollkornreis, Gemüse, Gemüsesuppen, gekochtes Fleisch oder Fisch, Tofu, Reiswaffeln, Käse, Quark, u.s.w. Melissen-, Fenchel- und andere Kräutertees.

Sie haben noch Fragen? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Ärzteteam des Prävent Centrum