

Anti-Pilzdiät :

Bei Ihnen wurde eine behandlungsbedürftige Hefepilzansiedlung im Darm festgestellt. Ihr/e Therapeut/in hat Ihnen dagegen ein wirksames Arzneimittel verordnet, welches Sie bitte genau nach Anweisung einnehmen. In der Vergangenheit hat sich immer wieder gezeigt, daß eine medikamentöse Sanierung des Darmes ohne Ernährungsumstellung wenig sinnvoll ist. Die diätetischen Hinweise basieren auf den grundlegenden Arbeiten von Prof. Dr. med. Rieth.

Hefen brauchen zum Existieren eine organische Kohlenstoffquelle, da sie nicht imstande sind, aus Kohlendioxid und Wasser Kohlenhydrate aufzubauen. Am leichtesten zugänglich ist Ihnen dabei der organische Kohlenstoff in Form von Einfachzuckern, wie weißer Industriezucker. Je mehr Einfachzucker den Hefepilzen zur Verfügung steht, um so besser gedeihen sie. Aus diesem Grunde sollten während der medikamentösen Anti-Pilz-Therapie in ihrem täglichen Ernährungsplan Einfachkohlenhydrate deutlich reduziert werden. Gewarnt werden muß hier allerdings vor extremen Diäten, bei denen nicht selten über Wochen und Monate die Zufuhr von sowohl einfachen als auch fälschlicherweise von komplexen Kohlenhydraten auf ein Minimum beschränkt wird. Hier besteht die Gefahr, daß nicht nur der Pilz, sondern auch der Patient Schaden nimmt.

Milchprodukte (Milch, Buttermilch, Molke, Dick/Fruchtjoghurt, Fruchtquark (enthalten im Fruchtmilch, Joghurt, Quarkspeisen ohne Zucker, Käse) Anteil Fruchtzucker)
Gemüse, einheimisch oder exotisch (Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Chilischoten, Erbsen, Fenchel, usw.) und Salate
Waldpilze, Champignons, Zucker, Haushaltszucker, Malzzucker, Rübenzucker, Puderzucker
Milchzucker, herzhaftes Vollkorngebäck und Nüsse in Maßen, Müsli ohne Zucker
Süßigkeiten aller Art, Kuchen, Kekse, Pudding

Süßstoffe: z.B. Saccharin, Sukrinettene Zuckeraustauschstoffe: Sorbit, Xylit, Mannit

Getränke :

zuckerfreie Getränke wie Mineralwasser, Kaffee, Tee; in Maßen trockene und halbtrockene Weine, trockener Sekt
gesüßte Getränke wie Limonaden, Cola, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Obstsaft, süße Weine, Liköre, etc.

Wichtig ist das Ausräumen der Hefenester mit Pflanzenfasern. Dazu dient die reichliche Zufuhr von Ballaststoffen, um die Hefenester im Dünndarm und Dickdarm auf mechanische Art zu beseitigen. Mehrmals täglich zugeführt, ist die ausräumende Wirkung von Pflanzenfasern besonders wirkungsvoll.

Ballaststoffreich sind:

-Brot

Roggenbrot, Vollkornbrot, Roggenschrotbrot (z.B. Pumpnickel, Schlüterbrot), Weizenvollkornbrot, Weizenschrotbrot, (Grahambrot), Vollkorntoastbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkornknusperbrot, Sojabrot, Sonnenblumenkernmehlbrot, Mehrkornbrot, Leinsamenbrot, mit Kleie angereicherte Brote.

-Nährmittel

Vollkornschrot, Vollkorngrütze, Vollkorngraupen, Vollkornflocken, Vollkornmehl, Getreidekörner, Vollkornteigwaren, ungeschälter Reis, Sojamehl, Keimlinge.

Ist Hefe in Nahrungsmitteln während der Diätphase erlaubt?

Prinzipiell können Bäckerhefe, Bierhefe und andere Kulturhefen bedenkenlos verzehrt werden, denn sie haben keinerlei krankheitserregende Eigenschaften, wie *Candida albicans* und deren Verwandte. Besteht jedoch eine Allergie gegen *Candida*, so kann es zu allergischen Reaktionen gegen die artverwandten Kulturhefen kommen. In diesen Fällen muß also tatsächlich auch Hefe in Wein, Bier, Brot oder Backwaren sowie in einigen Käsesorten und vegetarischen Brotaufstrichen gemieden werden.

Wie ernährt man sich nach der Diätphase?

Nach der etwa vierwöchigen Diät darf man natürlich auf keinen Fall wieder in die alten, leider oft zuckerreichen Ernährungsgewohnheiten zurückverfallen. Vielmehr sollte die Ernährung möglichst langfristig, zumindest aber für vier bis sechs Monate, im Sinne einer Vollwert-Kost umgestellt werden.

Während isolierter Zucker (weißer oder brauner Haushaltszucker, Malzzucker, Rübenzucker) im Rahmen einer vollwertigen Ernährung ausgespart bleiben sollte, sind alle Obstsorten, auch die süß schmeckenden, erlaubt. Weißmehl ist weniger geeignet, denn es enthält kaum hochwertige Inhaltsstoffe.

Eine Vollwertkost beinhaltet neben einem hohen Anteil an Gemüse, Obst und Salaten, möglichst schonend zubereitet, Milch und Milchprodukte und in geringen Mengen Eier, Fisch und Fleisch. Sie sollte vielseitig, aber nicht zu reichhaltig sein.

Wichtig:

Essigsäure ist eine wichtige organische Säure, die imstande ist, ihre CH₃-Gruppe — die Methylgruppe, abzuspalten, die in der Leber für eine Reihe von Stoffwechselfvorgängen gebraucht wird. Weinessig ist im Rahmen einer Pilzdiät sehr empfehlenswert. Besonders in der täglichen Praxis hat sich der *medi-line Herba-acetum* (Heilpflanzenrotweinessig) bewährt.

medi-line Herba-acetum wird aus wertvollen Pfälzer Rotweinen auf natürliche Weise lange Zeit vergoren und in alten Holzfässern in gut temperierten Kellerräumen gelagert. Unter Verwendung altüberlieferter Heilkräuter aus biologischem Anbau versorgt dieser spezielle Rotweinessig den Organismus mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Dieser wertvolle Essig unterstützt die Sekretion der Speichel- und Bauchspeicheldrüse. Er hilft, den gesamten Stoffwechsel zu aktivieren und ist dadurch eine wertvolle Ergänzung zu unserer Ernährung. Bedingt durch seine Basenmobilisierung ist er auch sehr bei der latenten Azidose zu empfehlen. *medi-line Herba-acetum* (Rotweinessig) sollte vor den Mahlzeiten mit einem Glas zimmerwarmen, guten Wasser (2 Teelöffel Rotweinessig pro Glas) schluckweise eingenommen werden.

med-Line Naturprodukte, Kapellenweg 29, 76829 Landau, Tel: 0 63 41/ 8 73 29, Fax: 0 63 41/ 8 33 65. Preise ca. 10,- € plus Porto und Verpackung.