

## Anti-Pilz-Diät

### Was ist zu vermeiden?

#### Zucker in jeder Form

(Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Malzzucker,...)

#### Süßigkeiten aller Art

(Schokolade, Pralinen, Konfekt, Bonbons,...)

#### Honig, Konfitüre, Gelee, Marmelade

#### Zuckerhaltige Speisen

(Torten, Kuchen, Gebäck,...)

#### Süßes Obst

(roh oder gekocht: Weintrauben, Erdbeeren, Birnen, Pfirsiche, Orangen, Pflaumen, Ananas, Bananen, Kirschen,...)

#### Obstsäfte

#### Gesüßte Getränke

(Limonaden, Cola,...)

#### Alkohol

(Bier, Weine,...)

#### Schweinefleisch

Und alles was darauf hergestellt wird (Wurst, Schinken, etc.)

Ab ca. 15.00 Uhr (Sommerzeit 16.00 Uhr) kein rohes Obst, Gemüse oder Salate mehr! Rohes Obst und Gemüse verursacht Abends Gärung und damit Alkoholbildung!

### Was ist erlaubt?

#### Milchprodukte

(Milch, Buttermilch, Molke, Kefir, Joghurt, Topfenspeisen ohne Zucker, Käse in allen Variationen, bevorzugt von Schaf und Ziege)

#### Fisch, Fleisch, Wurst

(Fisch und Fleisch in allen Variationen mit Ausnahme von Schweinefleisch, jedoch niemals paniert)

Achtung bei Wurst, meist mit Schwein oder Mehl und Zucker)

#### Eierspeisen

(kombiniert mit Milchprodukte, Gemüse oder Salat, gekocht, gebacken, als Auflauf oder als Soufflé)

#### Gemüse

(einheimische oder auch exotische Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chilischoten, Chinakohl, Erbsen, Fenchel,...)

#### Nüsse

#### Salat

(Blätter, Sprossen, Knollen und Wurzeln als Bestandteile einer Vielzahl möglicher Salatvariationen)

#### Gewürze

(soweit verträglich in allen Variationen)

#### Saures Obst

(Zitronen, Grapefruit, evt. saure Äpfel)

#### Getränke

(alle zuckerfreien Getränke, Mineralwasser, Kaffee, Tee in allen Variationen, besonders Lapachotee)

Kohlenhydrate werden im Darm zu Zucker gespalten. Da sich Pilze von Zucker ernähren, ist es erforderlich nicht nur die direkten Zucker (siehe oben) zu meiden, sondern auch die Kohlenhydrate einzuschränken. Einmal am Tage als Beilage ist in **kleinen Mengen** erlaubt:

Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Brot (z.B. Roggenvollkornknäckeibrot von Wasa) und alle Getreideprodukte.

Hirse, Buchweizen und Amaranth sind auch Kohlenhydrate aber wegen des hohen Mineralgehaltes bevorzugt in kleinen Mengen zu essen.

**Achtung:** Oft wird geraten die Weißmehle ganz aus dem Speiseplan zu streichen und an Stelle dessen Vollkornprodukte unbegrenzt zu essen. Dies ist aber ganz falsch! Der Unterschied von Weißmehl und Vollkornmehl ist sehr gering. Beides sind Kohlenhydrate sprich Zucker, die das Pilzwachstum fördern. Oft werden Vollkornprodukte sogar noch schlechter vertragen, da durch die schlechte Darmflora die Nahrung nicht richtig verdaut wird und so Vollkornprodukte zu mehr Gärung führen können als Weißmehle. In diesem Fall sind Weißmehlprodukte besser als Vollkornprodukte. Also beachten Sie, dass auch Vollkornprodukte schädlich sind!

**Dies ist der häufigste Fehler bei Anti-Candida-Diäten.**

Unterstützend kann Grapefruitkernextrakt eingenommen werden da auch dieser eine antimykotische Wirkung aufweist

**Wichtig:** Wer sich an diese strenge Candida-Diät hält, wird feststellen, dass man von einer reinen Gemüsezeit (ohne Kohlenhydrate) sehr schnell hungrig wird. Deshalb ist es wichtig einerseits immer wieder Eiweiß in Maßen zu den Gemüsen zu essen, aber noch wichtiger ist es die Mahlzeiten ausreichend fett zu machen. Da erhitzte Fette (braten in ÖL) nicht gesund sind, sollte man über die fertige Nahrung auf dem Teller kalte Öle gießen. Hier sollten über jede Mahlzeit 2 - 3 Esslöffel Öl gegeben werden (z.B. 3 EL Leinöl über das fertig angerichtete gekochte Gemüse geben). Erwachsene sollten während einer Pilzdiät also mehr als 100 ml Öl pro Tag essen. Hierdurch wird man satt und die hochwertigen Öle enthalten wichtige Fettsäuren, die für den Körper extrem wichtig sind und auch im Kampf gegen Candida helfen (besonders Leinöl sollte wegen der Omega-3-Fettsäuren jeden Tag (2 EL) verwendet werden). Durch die oben beschriebene Diät wird man bei Übergewicht automatisch abnehmen, aber nur ca. 1 - 2 kg pro Monat. Wer schneller abnimmt, sollte mehr Öl verwenden, denn ein zu schnelles Abnehmen ist ungesund und schädlich! Wer schon vor der Diät zu dünn ist, sollte unbedingt so viel Öl und besonders Eiweiß verwenden, dass man höchstens zu Beginn wegen der Umstellung 1 – 2 kg verliert. Danach nimmt man, wenn man unterernährt ist, sogar während der Diät langsam zu (1/2 kg pro Monat), weil durch die Verbesserung der Darmflora die Resorption steigt. Diese Anti-Candida-Pilz-Diät ist sicher nicht einfach, aber wer sich konsequent daran hält, wird schnell merken, wie sich der eigene Gesundheitszustand verbessert.