

Ernährungsempfehlungen

Bei Pilzerkrankungen

Der langfristige Erfolg einer Therapie ist abhängig von einer sinnvollen Nahrungsauswahl. Das Ideal der normalen, täglichen Grundkost ist eine natürliche Vollwert-Ernährung. Eine „Anti-Pilz-Diät“ gibt es nicht, ebenso wenig wie das „Aushungern“ eines Darmpilzes. Das Ziel der Ernährungstherapie besteht darin, ein für nützliche Bakterien optimales Darmmilieu zu schaffen, so dass das Wachstum der Pilze eingeschränkt wird und das der „guten“ Darmbakterien gefördert wird. Damit verbunden kommt es zu Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems.

Welche Nährstoffe mögen Bakterien?

Unterteilt man die Darmbakterien nach ihrer bevorzugten Nährstoffquelle, so gibt es zwei verschiedene Keimarten:

1. **Kohlenhydratverwerter:** Diese Bakterien bevorzugen Stärke und Zucker, sie werden umgangssprachlich auch „Gärungs-bakterien“ genannt. Bei der Kohlenhydratverwertung entstehen neben Alkoholen auch erhebliche Mengen an Darmgasen, die sich in Blähungen und Darmwinden äußern können.
2. **Eiweißverwerter:** Diese Bakterien werden als proteolytische Flora („Fäulnisflora“) bezeichnet. Auch ihre Abbauprodukte können Gase und somit Blähungen verursachen.

Die Zusammensetzung der Darmbakterien hängt also hauptsächlich davon ab, wie wir uns ernähren, genauer gesagt, wie sich die drei Hauptnährstoffgruppen – Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette – zueinander verhalten. Hier liegt der wichtigste Ansatzpunkt der Ernährungstherapie! Die Ernährung muss ausgewogen sein, d. h. von jeder Nährstoffgruppe sollte so viel verzehrt werden, wie es der Darmflora und somit dem gesamten Körper gut tut. Die Ernährung bei Darmpilzen entspricht weitestgehend einer konsequenten Vollwerternährung.

Nützliche und krankmachende Hefen:

Während einer Darmpilzbehandlung wird oft empfohlen, auf alle hefehaltigen Nahrungsmittel (Hefebrote, Hefengebäck, hefehaltige Brotaufstriche) zu verzichten. Diese nützlichen Hefen haben mit dem Darmpilz *Candida albicans* allerdings nur den Namen „Hefe“ gemein. Sie schaden dem Körper nicht, sondern stimulieren z. T. auf verschiedene Weise das Immunsystem, wodurch die Vermehrung von Darmpilzen sogar noch gehemmt wird. Auch die Nährstoffe in vollwertigen Hefeerzeugnissen (B-Vitamine, Eisen, Zink...) leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit.

Bei sehr schweren Darmpilzerkrankungen kann es allerdings manchmal zu Hefeunverträglichkeiten kommen. In diesen Fällen ist ein Verzicht auf sämtliche hefehaltigen Erzeugnisse sinnvoll.

Tipps:

- Verzehren Sie möglichst wenig Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel (Schokolade, Kuchen, Kekse, Speiseeis, Nuss-Nougat-Creme, Zuckerrübensirup, Ahornsirup, Melasse, Honig, Apfelo. Birnenkraut, Marmelade, Gelée, Fruchtgrütze, braunen und weißen Haushaltszucker, Limonaden, Colagetränke, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, gezuckerte Spirituosen).
- Ersetzen Sie Produkte aus weißem Mehl (Nudeln, Brot, Kuchen, Kekse) möglichst durch Vollkornprodukte. Brot- und Backwaren aus fein gemahlenem Mehl sind oft bekömmlicher als solche mit ganzen Körnern – probieren Sie aus, was Ihnen besser bekommt und schmeckt!
- Essen Sie täglich Lebensmittel, in denen Milchsäurebakterien und Milchsäure vorkommen, denn diese schaffen ein für nützliche Darmbewohner günstiges Darmmilieu (Kefir, Dickmilch, Naturjoghurt, Harzer Käse, Sauerkraut, Sauergemüse, saure Sahne).
- Ergänzen Sie Ihre tägliche Ernährung mit Säften/Gewürzen aus Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel und Meerrettich. Deren Inhaltsstoffen unterstützen das Abwehrsystem.
- Essen Sie so viele Ballaststoffe wie möglich, denn diese fördern die „gute“ Darmflora und „putzen“ den Darm, so dass Pilze schlechtere Lebensbedingungen haben.
- Legen Sie auf Körper- und Mundhygiene Wert – wechseln Sie alle 4 Wochen Ihre Zahnbürste, und lassen Sie regelmäßig Ihre Zähne ärztlich überprüfen.
- Wählen Sie aus der folgenden Tabelle möglichst Lebensmittel aus der linken Spalte (= geeignete Lebensmittel). Behalten Sie diese Ernährungsweise möglichst langfristig, mindestens aber 4-6 Monate bei.

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.

Ernährung bei Pilzerkrankungen

Lebensmittel	Geeignet	Ungeeignet
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	Frisches Gemüse, Gemüsesäfte, Tiefkühlgemüse, Frischkostsauerkraut, Sauergemüse, Hülsenfrüchte, säuerliche Äpfel, Zitronen, Grapefruit	Trockenfrüchte, Fruchtnektare, gezuckerte Obstkonserven
Nüsse, Saaten	Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat	
Kartoffeln	Pell- u. Backkartoffeln, gedünstete u. gekochte Kartoffeln, Kartoffelsuppen, Püree und Klöße aus Pellkartoffeln	Pommes frites, Chips
Brot, Backwaren, Getreide, Nudeln	Weizen, Roggen, Hafer, Hirse oder Naturreis als Körner, Schrot, ungezuckerte Flocken, Vollkornbrote, -mehl, -knäcke, Getreidebratlinge, Vollkorng Gebäck, -nudeln, -müslis, Weizenkeime	Weißbrot, Backwaren aus Weißmehl, süße Kuchen und Torten, Puddingspeisen
Fleisch(waren), Fisch(waren)	Sämtlicher Fisch, mageres Fleisch und Geflügel, magere Wurst	Innereien, Fisch- und Fleischkonserven, geräucherte Fisch- u. Fleischwaren, Wurstwaren
Soja, Tofu	Sojabohnen, -mehl, -flocken, -drinks, -bratlinge, Tofu	
Milch(produkte)	Frische Milch, Dickmilch, Buttermilch, Sauermilchprodukte, Quark, Käse, Eier	Milchprodukte mit Obst- / Zuckerzusatz, Schmelzkäse mit Phosphatsalzen
Öle, Fette	Kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle, ungehärtete Margarinen, Butter, Sahne	Raffinierte Öle u. Fette, gehärtete Margarinen, Schmalz, Talg, Gänsefett
Brotaufstriche	Pflanzliche Brotaufstriche, mit Süßstoffen gesüßte Marmeladen und Konfitüren	Honig, gezuckerte Marmeladen, Konfitüren, Gelées, allg. alle gezuckerten Aufstriche
Getränke	Kräuter- / Fruchteees, Mineralwasser, stille Wasser, ungesüßte Molken, Gemüsesäfte, Kaffee, Schwarztee	Fruchtsäfte, -nektare, -saftgetränke, Limonaden, Cola-Getränke, Liköre – sofern gezuckert
Süßigkeiten		Honig, Sirup, Zucker, Dicksäfte, Fruchtschnitten
Gewürze	Alle Gewürze und Kräuter, Knoblauch, Zwiebel, Meerrettich, Hefeflocken, Gemüsebrühextrakt, Salz	Alle gezuckerten Soßen, Ketchup