

Praxis für Kinesiologie

Dipl. Kinesiologin Manuela Schlenker

manuela.schlenker@vol.at

Tel.: 0043 (0)5576 42253

www.kinesiologie.cd

Darmpilzerkrankung Candida

Was darf man essen? Was sollte man vermeiden?

Nachfolgend ist angeführt, welche Lebensmittel im Rahmen einer Anti-Pilz-Diät empfehlenswert und welche nicht erlaubt sind. Je konsequenter Sie sich "pilzgerecht" ernähren, desto schneller sind Sie die unliebsamen Begleiter wieder los.

Um sich mit der Materie gut vertraut zu machen, empfiehlt es sich, Bücher oder Ratgeber über Pilze im Körper zu lesen - darin sind auch wertvolle Kochrezepte enthalten. (Gibt es auch in fast allen Büchereien).

Erlaubte Lebensmittel

Getränke

Bohnenkaffe, schwarzer Tee und Kräutertees.
Mineral- und Heilwässer, Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz.

Nicht erlaubte Lebensmittel

Getränke

Gezuckerte und ungezuckerte Säfte, Fruchtnektare, Sirup und Fruchtsaftgetränke, Frucht-Dicksäfte
Alle Sorten Bier, Weine und Aperitif-Getränke, Liköre und Schnäpse.
Limonaden und Cola-Getränke mit Zucker, gesüßte Milchmischgetränke

Süßes / Süßigkeiten

Kohlenhydratfreie Süßstoffe wie Saccharin (Bitte mit Vorsicht und sehr sparsam verwenden!)

Besonders gut: Stevia

Milchprodukte:

Naturjoghurt, Quark, Hartkäse, Frischkäse

Trinkmilch, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, alle Sorten Sahne und Crème fraîche.

Ungesüßte Molke, Schnitt-, Schmelz- und Weichkäse.

Brot / Backwaren

Sauerteig-Vollkornbrot, Vollkorn-Knäckebrötchen Reispuffer (ohne Zuckerzusatz) generell nur wenig erlaubt!

Süßes / Süßigkeiten

Haushaltszucker, brauner Zucker, Rohrzucker, Kandiszucker, Traubenzucker,

Süßwaren wie Bonbons, Schokolade, Marzipan und Riegel,

Lakritze und zuckerhaltige Hustenbonbons, zuckerhaltiges Nußmus

Zuckerrüben- und Ahornsirup,

Honig, Instant-Kakaopulver.

Zuckeraustauschstoffe wie z. B.

Fruchtzucker, Sorbit, Xylit.

Eiscreme, auch Diabetiker-Eis,

Diät-Süßwaren für Diabetiker,

Diabetiker-Kuchen

Milchprodukte

Fruchtjoghurt und ähnliche

Milchprodukte mit Fruchtzusatz.

Brot / Backwaren

Weißbrot, Mischbrot und Fladenbrote.

Kuchen, Kekse und Gebäckmischungen.

Getreide und Kartoffelprodukte

Alle Getreide als ganzes Korn, - als Schrot, Vollkornmehl oder -grieß, Hafer-, Weizen-, Roggen- und Hirseflocken, Hafer- und Weizenkleie, (wenig verwenden und gut kauen!)
Kartoffeln (viel erlaubt) etwas Vollkornreis, Vollkornnudeln.
Hülsenfrüchte

Suppen und Gewürze

Klare Brühen und Bouillons, klare Suppen, **zuckerfreier** Senf (event. selber machen), **zuckerfreie** Mayonnaise , **zucker-** und **stärkefreies** Ketchup, Essig (ausgenommen Balsamessig), reines Kakaopulver (ohne Zuckerzusatz), Gelatine, kohlenhydratfreie pflanzliche Bindemittel

Fisch

Alle Meeres- und Süßwasserfische, Austern und Miesmuscheln, Tintenfisch oder Calamaris ohne Panade, Krabben, Shrimps, Hummer u. andere Krebstiere, Fischkonserven im eigenen Saft und in Öl.

Getreide und Kartoffelprodukte

Helles Weizenmehl (Type 405, 550 und 1050), helles Roggenmehl (mit niedriger Typennummer).
Speisestärke, Weizengrieß, polierter Reis
Kartoffelpüreepulver, Pulver für Fertig-Klöße, Cremesuppen, Tomatensuppen und -sauen.
Saucenbinder und Instant-Saucen, gesüßte Müslimischungen , Müslimischungen mit Trockenfrüchten oder Rosinen, Dessert- bzw. Puddingpulver, Sahnesteif

Suppen und Gewürze

Stärkehaltige Saucen in Pulver- oder Pastenform.
Zucker- und/oder stärkehaltiges Ketchup.
Flüssige Fertig-Saucen mit Zucker und/oder Stärke.
Sojasaucen, Hefe-Extrakt.

Fisch

Fischkonserven mit Saucen, paniertes Fischfilet, fritierter Fisch in Panade
Fischmarinaden

Gemüse und Obst

Alle frischen und tiefgefrorenen Gemüse (gut Knoblauch).
Sauerkonserven, die ohne Zucker eingelegt sind.
Milchsaure Gemüse (z. B. Sauerkraut, Bohnen)

Sojaprodukte

Tofu (Sojaquark), Sojamilch (Sojadrink), Sojamehl, -granulat und -flocken, Sojafleisch und -wurst.

Nüsse und Samen

Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen.
Mohn, Kürbiskerne, Kokosflocken, ungesüßtes Nußmus aus dem Reformhaus, Mandeln.

Eier

Frische Eier in jeder Form. Eiklar und Eigelb

Gemüse und Obst

Frische und tiefgefrorene Früchte, auch kein saures Obst, wie z. B. Äpfel, Grapefruits etc.
Gezuckerte und ungezuckerte Obstkonserven.
Rosinen und andere Trockenfrüchte.
Alle Sorten Konfitüre.