

## **Pilzbelastung, Dysbiose, gestörte Darmflora – Ernährungstipps!**

*Bei einer Pilzbelastung, Dysbiose oder gestörten Darmflora sollten Sie besonders auf die Ernährung achten. Denn so sinnvoll eine Darmkur mit Nahrungsergänzungsmitteln, Darmbakterien usw. kurzfristig sein kann, auf lange Sicht gesehen hängt die Darmflora vor allem von dem ab, was wir essen (und was die nützlichen Bakterien zu essen bekommen – da wir mehr Bakterien als eigene Zellen in uns haben ist es eine gute Idee, sich mit ihnen gut zu stellen!)*

*Ziel ist es dabei, dass Sie sich vollwertig und gesund ernähren, aber auch, dass Sie z.B. Candida-Pilzen und pathogenen Keimen die Nahrungsgrundlage entziehen. Candida und andere Pilzarten brauchen zum Überleben eine organische Kohlenstoffquelle – am leichtesten zugänglich ist ihnen dabei der benötigte Kohlenstoff in Form von Einfachzuckern (z.B. weißer, raffinierter Zucker). Leicht verwertbare Kohlenhydrate wie Stärke aus Getreide, Honig, Fruchtzucker und so weiter bieten dem Pilz und den ungünstigen Bakterien auch eine gute Nahrungsquelle.*

*Auch wenn es am Anfang wie ein unmögliches Unterfangen scheinen mag, weil man seine Einkaufs- und Essgewohnheiten grundlegend ändern muss – es ist eine wunderbare Chance, ihrem Körper wertvolle Nahrung zu geben und einen großen Schritt in Richtung mehr Wohlbefinden zu tun!*

### **Empfehlenswert:**

- frisches Gemüse (Karotten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Radieschen, Salate, Gurken, Pastinaken, rote Rüben, Melanzani, Zucchini, Kürbis, Mangold, Spinat, Tomaten, Brokkoli, Kraut, Kohl, Mais, Lauch, Artischocke, Kohlrabi...)
- frisches Obst (je nach Verträglichkeit, vor allem in der kalten Jahreszeit evtl. andünsten oder im Backofen backen und warm genießen – Apfel, Birne, Beeren, Pflaumen, Melonen...auf Südfrüchte eher verzichten, aber Avocados gehen immer ;-)
- diverse Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Cashews), Pinienkerne und Mandeln
- gute, hochwertige Öle (Kokosöl, Olivenöl, Leinöl...)
- Kartoffeln, auch Süßkartoffeln
- Vollkornmehl
- Vollkornbrote ohne Hefe, Brote aus Sauerteig
- Bohnen, Erbsen, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen
- Fleisch: Rindfleisch, Hühnerfleisch, Lamm, Wild
- Fisch
- Pilze (Champignons, Shitake, Steinpilze, Kräuterseitlinge...)
- Kamutnudeln, Vollkornnudeln
- Reis, am besten Naturreis
- Gerstengraupen, Polenta, Quinoa, Amaranth...
- Kräuter

*Bitte darauf achten, dass die Mahlzeiten nicht vorwiegend aus Kohlenhydraten bestehen (sie ganz wegzulassen halte ich aber für einen Blödsinn). Wenn es nur irgend möglich ist selbst kochen oder auswärts gut das Lokal auswählen (mittlerweile gibt es viele Lokale mit ehrlicher, vollwertiger Küche wo auch frisch gekocht wird).*

### Was Sie meiden sollten:

- **Weißmehl** (sogenannte „Auszugsmehle“), v.a. Weizen, sondern Vollkornmehle, tlw. auch andere, nicht so häufige Sorten wählen, z.B. Kamut
- **Hefe** (ist auch als Geschmacksverstärker in vielen Produkten enthalten)
- **Zucker** (auch keine Fructose, Dextrose, Glucose; kein Honig; als Ersatz ist Stevia oder Xylit – Birkenzucker – in Maßen zu empfehlen. Künstliche Süßstoffe sind für den Körper belastend und deshalb nicht empfehlenswert)
- **Schweinefleisch** (auch Wurstwaren)
- **Trockenfrüchte/Nüsse** (enthalten viel Zucker und tlw. Schimmelpilze)
- **Obst und Gemüse roh nach 16.00 Uhr**
- **Bananen**
- **künstliche Zitronensäure, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel** (bringen die Darmflora gehörig durcheinander und auch das Nervensystem)
- **Alkohol** (wenn es schon sein muss, dann lieber Hochprozentiges! So seltsam es klingen mag, aber Schnaps ist am verträglichsten...die Menge macht's ;-))
- **Kuhmilchprodukte** bei bestehender Lactose- oder Milcheiweißunverträglichkeit (generell sollten wir im Rahmen einer gesunden Ernährung auf Milchprodukte so weit es geht verzichten)
- in der ersten Woche ist es empfehlenswert, auch **sehr süßes Obst** zu meiden

***Hinweis:** bitte genau die Inhaltsstoffe und Zusammensetzungen der Produkte durchlesen, bevor Sie sie kaufen – es ist am Anfang ein wenig mühsam, aber man gewöhnt sich schnell daran, vor allem, wenn man einmal liest was wo wirklich drinnen ist. Es ist schier unglaublich wie oft Zucker (oft „getarnt“ als Dextrose oder Glucose), Hefeextrakt, Milchpulver oder Zitronensäure in Lebensmitteln verwendet wird.*

Es ist anfangs eine Herausforderung den Speiseplan und die Kochgewohnheiten umzustellen, hier einige ganz persönliche Erfahrungen was man gut verwenden kann:

- als Sahneersatz „Hafer Cuisine“ aus dem Bioladen
- zum Eindicken von Speisen: „Kuzu“ (japanische Wurzel, ebenfalls im Bioladen erhältlich)
- Schafs- und Ziegenmilch sind in kleinen Mengen viel besser verträglich als Kuhmilch, es gibt in vielen Geschäften auch bereits Ziegenkäse, Schafskäse, Schafsjoghurt usw. wenn man gar nicht darauf verzichten möchte. Rohmilchprodukte sind aus vertrauenswürdiger Quelle eine tolle Idee!
- zum Süßen: Stevia (gibt es als Tropfen oder als Pulver, Vorsicht mit der Dosierung, da es um ein Vielfaches süßer ist als Zucker)
- Kamutnudeln (gibt es manchmal beim Spar oder im Bioladen), Dinkel-Vollkornnudeln
- Vollkornbrot ohne Hefe gibt es bereits bei vielen Bäckereien – Kaschik, Gradwohl, Joseph, aber auch das Brot vom Mauracher Hof (in vielen Bioläden) ist sehr empfehlenswert

## **WICHTIG:**

Eine ausschließliche Diät ohne Einnahme geeigneter Präparate, die gegen den Pilz wirken, führt leider nicht zum erwünschten Erfolg, nämlich den Pilz aus dem Darm zu vertrieben. Der Pilz kann sich bei Nahrungsmangel in eine inaktive Überlebensform in der Darmwand bis über sechs Monate hinweg einkapseln und sich bei ausreichendem Kohlehydratangebot wieder in seine aktive Lebensform umwandeln. Er hält es in den meisten Fällen ohne Kohlenhydrate sogar länger aus als der Mensch. (aus „Moderne Praxis bewährter Regulationstherapien“ von Oliver Ploss, 2. aktualisierte Auflage).

Empfehlenswert ist es, auch eine eventuelle Schwermetallbelastung in Betracht zu ziehen – oft kann sich aufgrund der vermehrten Toxine der Pilz erst ausbreiten (lt. Dr. Klinghardt ist Candida auch in der Lage, Schwermetalle zu neutralisieren). Geht man in so einem Fall zu sehr auf den Pilz los ohne die Toxinbelastung zu minimieren, werden eventuell zu viele Toxine frei, die den Körper unnötig belasten. Das merkt man an Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, schlechtem Schlaf, Magen-Darm-Beschwerden.