

## Anti-Pilz-Diät

Liebe Patientin, lieber Patient,

Bei Ihnen wurde eine behandlungsbedürftige Pilzbelastung im Darm festgestellt. Um erfolgreich therapieren zu können, ist für mindestens 4 Wochen eine Diät nach folgendem Schema anzuwenden. Bitte versuchen Sie das Schema möglichst exakt einzuhalten, da Diätfehler den Therapieerfolg gefährden können.

Essen können Sie:	Meiden sollten Sie:
Agavensirup, Ahornsirup Stevia	Generell Zucker (das heißt weder weißen, noch Rohr- oder Traubenzucker) ACHTUNG: Achten Sie auf Medikamente die mit Zucker überzogen sind!!
Zuckerfreie Marmelade	Honig, zuckerhaltige Marmelade
Kartoffeln, Naturreis, Dinkel- oder Kamutprodukte	Produkte in denen Weißmehl oder Weizen enthalten sind (Backwaren, Nudeln, Kekse, Kuchen aus Weißmehl oder Weizen)
Saures Obst (saure Äpfel, Zitronen, Grapefruits) Kohlenhydratarme Früchte (Erdbeeren, Himbeeren, Ananas, Mango, Papaya)	Süßes Obst (Weintrauben, Birnen, Orangen, Bananen, Datteln, Pflaumen)
Sämtliche Gemüse (einheimisch oder exotisch) Sämtliche Salate	
	Alkohol
Waldpilze, Champions	
Rindfleisch, Geflügel, Fisch	Schweinefleisch
Eier	
Soja-Milch-Produkte, Reismilch, Hafermilch	Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, Ziegen-, Schafsmilchprodukte
	Individuelle Testergebnisse

Nach der Diätphase sollte man auf keinen Fall wieder in die alten, leider oft zu zuckerreichen Ernährungsgewohnheiten zurückfallen. Vielmehr sollte die Ernährung möglichst langfristig zumindest aber für vier bis sechs Monate im Sinne einer Vollwertkost 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 einen hohen Anteil an Gemüse, Obst und Salaten. Sie sollte vielseitig aber nicht zu reichhaltig sein.