NATURHEILPRAXIS WIERTZ

Antipilz-Diätplan

nach Dres. Hauss

Liebe Patientin, lieber Patient,

Mussten Sie oft mit Antibiotika behandelt werden? Wurden bei Ihnen die Amalgamfüllungen entfernt oder haben Sie eine Schwermetallbelastung? Nehmen Sie täglich Kortison oder Rheumamittel ein? Wurde bei Ihnen im Rahmen einer Stuhluntersuchung ein behandlungsbedürftiger Pilzbefall festgestellt, den Sie bis heute nicht in den Griff bekommen haben?

Dann kann dies an der fehlenden diätetischen Begleittherapie liegen. Es zeigt sich immer wieder, dass eine medikamentöse Darmmykose-Therapie ohne Ernährungsumstellung wenig Erfolgsaussichten hat. Die diätetischen Hinweise basieren auf den grundlegenden Arbeiten von Prof. Dr. med. Rieth. Es darf aber auch nicht unerwähnt bleiben, dass eine Pilzbehandlung ohne eine Entgiftungskur mit gleichzeitiger Darmreinigung (Darmspülung), den Körper durch die abgetöteten Darmpilze sehr belasten kann (Zellgifte der Darmpilze). Dazu haben wir einen Artikel geschrieben, den Sie auf unserer Internet-Rubrik „Letzte Artikel“ finden.

Damit die Hefepilze im Darm überleben können benötigen Sie organischen Kohlenstoff, den Sie selbst nicht herstellen können und deswegen aus dem Wirtsorgan Mensch beziehen. Am leichtesten zugänglich ist der organische Kohlenstoff in Form des industriellen Einfachzuckers (weißer Zucker). Je mehr Einfachzucker den Hefepilzen zum Überleben bereit steht, desto größer sind ihre Überlebenschancen. Deswegen muss zu jeder medikamentösen Anti-Pilz-Therapie im täglichen Ernährungsplan auf die Einfachkohlenhydrate deutlich verzichtet werden.

Der deutliche Verzicht auf Kohlenhydrate bedeutet aber nicht, dass Sie eine extreme Diät halten müssen, bei denen über Wochen oder Monate Sie auf einfache oder unsinnigerweise auf komplexe Kohlenhydrate verzichten, denn hier besteht die Gefahr, dass nur Sie Schaden nehmen. Der Darmpilz kann nämlich bei Nahrungsmangel in einer anderen Überlebensform übergehen (Sporen) und so über Monate ohne Nahrung auskommen (Escape-Verhalten), oder aber er wandert in tiefere Organstrukturen, um dort an Nahrungsquellen zu gelangen.

Was darf ich essen?

Verzehren können Sie diese Lebensmittel

- Kartoffeln, Vollkornreis und –nudeln,
- Buchweizen
- Vollkorn-, Knäcke,- und Mischbrot, zuckerloses Hefegebäck aus Vollkorn
- saures Obst (Äpfel, Zitronen, Grapefruits)
- Fisch und Fleisch in allen Variationen, aber nicht paniert
- Eierspeisen mit Milch, Milchprodukten oder Sahne und Wasser, Gemüse, Salat, Soufflé, Auflauf
- Gemüse, einheimisch oder exotisch (Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Chilischoten, Erbsen, Fenchel, usw.) und
- Salate
- Waldpilze, Champignons
- Milchzucker
- herzhaftes Vollkorngebäck und Nüsse in Maßen,
- Müsli ohne Zucker
- Süßstoffe: z. B. Saccharin, Sukrinetten®
- zuckerfreie Getränke wie Mineralwasser, Kaffee, Tee;
- in Maßen trockene und halbtrockene Weine, trockener Sekt

Was darf ich nicht essen?

- Nudeln aus Auszugsprodukten,
- Weißbrot, Brötchen, Toast aus Auszugsmehl,

- süßes Obst (Weintrauben, Birnen, Orangen, Bananen, Datteln, Pflaumen) in zu großen Mengen
- Haushaltszucker, Malzzucker, Rübenzucker, Puderzucker
- Zuckeraustauschstoffe: Sorbit, Mannit,
- gesüßte Getränke wie Limonaden, Cola, Nektare, Fruchtsaftgetränke,
- Obstsaft, süße Weine, Liköre, etc.

Die richtige Ernährung

Wichtig ist das Ausräumen der Hefenester mit Pflanzenfasern. Dazu dient die reichliche Zufuhr von Ballaststoffen, um die Hefenester im Dünndarm und Dickdarm auf mechanische Art zu beseitigen. Mehrmals täglich zugeführt, ist die ausräumende Wirkung von Pflanzenfasern besonders wirkungsvoll.

Ballaststoffreiche Nahrung

- Brot
  - Roggenbrot
  - Vollkornbrot,
  - Roggenschrotbrot (z. B. Pumpernickel, Schlüterbrot),
  - Weizenvollkornbrot,
  - Weizenschrotbrot (Grahambrot),
  - Vollkorntoastbrot,
  - Vollkornknäckebrot,
  - Vollkornknusperbrot,
  - Sojabrot,
  - Sonnenblumenbrot,
  - Mehrkornbrot,
  - Leinsamenbrot,
  - mit Kleie angereicherte Brote.
- Nährmittel
  - Vollkornschrot
  - Vollkorngrütze
  - Vollkorngraupen
  - Vollkornflocken
  - Vollkornmehl,
  - Getreidekörner
  - Vollkornteigwaren
  - ungeschälter Reis
  - Sojamehl, Keimlinge.

Ernährung während der Diätphase

Prinzipiell können Bäckerhefe, Bierhefe und andere Kulturhefen bedenkenlos verzehrt werden, denn sie haben keinerlei krankheitserregende Eigenschaften, wie Candida albicans und deren Verwandte. Besteht jedoch eine Allergie gegen Candida, kann es zu allergischen Reaktionen gegen die artverwandten Kulturhefen kommen. In diesen Fällen muss also tatsächlich auch Hefe in Wein, Bier, Brot oder Backwaren sowie in einigen Käsesorten und vegetarischen Brotaufstrichen gemieden werden.

Ernährung nach der Diätphase

Nach der etwa vierwöchigen Diät darf man natürlich auf keinen Fall wieder in die alten, leider oft zuckerreichen Ernährungsgewohnheiten zurückverfallen. 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 möglichst schonend zubereiteter Gemüse, Obst und Salate. Weiterhin können Milch und Milchprodukte und in geringen Mengen Eier, Fisch und Fleisch verzehrt werden. Sie sollte vielseitig aber nicht zu reichhaltig sein.

Persönliche Anmerkungen