

## Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine behandlungsbedürftige Hefepilzansiedlung im Darm festgestellt. Ihr/e Therapeut/in hat Ihnen dagegen ein wirksames Arzneimittel verordnet, welches Sie bitte genau nach Anweisung einnehmen. In der Vergangenheit hat sich immer wieder gezeigt, dass eine medikamentöse Sanierung des Darmes ohne Ernährungsumstellung wenig sinnvoll ist. Die diätetischen Hinweise basieren auf den grundlegenden Arbeiten von Prof. Dr. med. Rieth.

Hefen brauchen zum Existieren eine organische Kohlenstoffquelle, da sie nicht imstande sind, aus Kohlendioxid und Wasser Kohlenhydrate aufzubauen. Am leichtesten zugänglich ist ihnen dabei der organische Kohlenstoff in Form von Einfachzuckern, wie weißer Industriezucker. Je

mehr Einfachzucker den Hefepilzen zur Verfügung steht, desto besser gedeihen sie. Aus diesem Grunde sollten während der medikamentösen Anti-Pilz-Therapie in Ihrem täglichen Ernährungsplan Einfachkohlenhydrate deutlich reduziert werden.

Wir warnen jedoch vor extremen Diäten, bei denen nicht selten über Wochen oder Monate die Zufuhr von sowohl einfachen als auch unsinnigerweise von komplexen Kohlenhydraten auf ein Minimum beschränkt wird. Hier besteht die Gefahr, dass nicht nur der Pilz, sondern auch der Patient Schaden nimmt.

## Orientierungstabelle für die Diätphase

Stand Januar 2021

### Verzehren können Sie diese Lebensmittel

- Kartoffeln, Vollkornreis und –nudeln, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Nüsse
- Vollkorn-, Knäcke,- und Mischbrot, zuckerloses Hefengebäck aus Vollkorn
- saures Obst (Äpfel, Zitronen, Grapefruits) Granatapfel
- Fisch und Fleisch in allen Variationen, aber nicht paniert
- Eierspeisen mit Milch, Milchprodukten oder Sahne und Wasser, Gemüse, Salat, Souffle, Auflauf
- Gemüse, einheimisch oder exotisch (Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, China-kohl, Chilischoten, Erbsen, Fenchel, usw.), Salate und Kräuter
- Pilze, Sojaprodukte und Tofu
- Milchzucker
- herzhaftes Vollkorng Gebäck und Nüsse in Maßen, Müsli ohne Zucker
- Süßungsmittel: Stevia
- zuckerfreie Getränke wie Mineralwasser, Kaffee, Tee; in Maßen trockene und halbtrockene Weine, trockener Sekt

### Verzichten Sie auf folgende Lebensmittel

- Nudeln aus Auszugprodukten
- Weißbrot, Brötchen, Toast aus Auszugsmehl
- süßes Obst (Weintrauben, Birnen, Orangen, Bananen, Datteln, Pflaumen) in zu großen Mengen
- Haushaltszucker, Malzzucker, Rübenzucker, Puderzucker
- Natürliche Zucker: Honig, Ahornsirup, Reissirup, Agavendicksaft, etc.
- Zuckeralkohole: Sorbit, Mannit, Maltit, Erythrit, Xylit, Isomalt, etc.
- gesüßte Getränke wie Limonaden, Cola, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Obstsaft, süße Weine, Liköre, etc.

