

Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

Ernährungsratgeber bei Darmpilz

(Hefepilzbesiedlung des Verdauungstraktes)

Ist der Verdauungstrakt mit Hefepilzen befallen, so ist zusätzlich zur regelmäßigen Einnahme der verordneten Arzneimittel eine Diät sinnvoll.

Da Zucker und Kohlenhydrate die Vermehrung von Pilzen begünstigen, wird eine zucker- und kohlenhydratarme Diät empfohlen.

Gleichzeitig sollte auf eine ballaststoffreiche Ernährung geachtet werden.

empfehlenswert:

- Hauptmahlzeiten:

reichlich Gemüse wie z.B. grüne Bohnen, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Karotten, Rettich, Radieschen, Sellerie, Zucchini, Salate, Champignons, Fette und Öle, Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier

- Zwischenmahlzeiten:

Knäckebrot, Vollkornbrot, naturbelassene Körner, Butter u. Margarine in Maßen, Wurst, Käse, Eier, Gurken, Tomaten, Paprika, Avocado, Sauerkraut, Quark, Joghurt

Getränke:

Kaffee oder Tee mit Süßstoff, Mineralwasser, Gemüsesäfte, Milch, Buttermilch, Molke, Kefir

nicht empfehlenswert:

- Hauptmahlzeiten:

Reis, Nudeln
Mehlspeisen
Klöße
süße Nachspeisen

- Zwischenmahlzeiten:

Weißbrot, Brötchen, süße Brotaufstriche, Honig, Diabetikerkonfitüre, Obst, Obstsäfte, Zucker, Traubenzucker, Eiscreme, Kompott, Gebäck, Kuchen

Getränke:

Kaffee oder Tee mit Zucker, Kakao, Obstsäfte, Limonaden, Coca Cola, liebliche Weine/Sekt, Liköre