



VIVAMAYR

Information zur Candidadiät

Grundsätzliches:

Pilze im Darm sind oft die Folge unserer einseitigen Ernährungs- und Lebenssituation. Sie verdrängen die normalen, für unsere Gesundheit wichtigen Darmbakterien wodurch eine Störung aller Verdauungsvorgänge erfolgt. Pilze leben von kurzkettigen Kohlenhydraten, dh sie verstoffwechseln ausschließlich Einfachzucker. Daher wird in der Candida-Diät diesem Charakteristikum das Hauptaugenmerk geschenkt. Wir beginnen also mit einer strengen Diät, bei der vorerst vollständig auf Getreidespeisen verzichtet wird. Es werden anfänglich hauptsächlich Kartoffeln, Fisch, Fleisch und Gemüsegerichte gegessen, erst später langsam auch wieder abwechselnd kohlenhydrathaltige Lebensmittel. Eine erfolgreiche Candidatherapie umfaßt immer eine individuelle Diät und ebensolche medikamentöse Therapie. Diät alleine oder auch alleinige medizinische Therapien führen nicht zu langfristigem Erfolg. Daher empfehlen wir immer die gleichzeitige Behandlung mittels Diät und Medikamente.

Wichtig:

Individuelle Lebensmittelunverträglichkeiten müssen erkannt und berücksichtigt werden. Daher führen wir eine Untersuchung auf Lebensmittelverträglichkeit mittels funktionellen Muskeltests nach den Kriterien der Applied Kinesiology durch. Unserer Erfahrung nach sind bei Pilzbelastungen häufig **Hefe, Kuhmilchprodukte und Weizen** unverträglich. Daher sollen Sie hauptsächlich Speisen ohne diese Lebensmittel zu sich nehmen, wobei Kuhmilchprodukte durch Schafmilchprodukte, ungesüßte Hafer- und Reismilch und bei Verträglichkeit durch Sojamilch ersetzt werden. Aufgrund der Reduktion von Zucker ist es wichtig, kaltgepresste Pflanzenöle zu verwenden. Nach erfolgreicher Diät und Therapie werden oft diese anfänglich unverträglichen Lebensmittel – wenn auch nach unterschiedlich langer individueller Karenz – wieder gut vertragen. Es ist also wichtig, eine Allergenkarenz zu betreiben, um den Schoneffekt und dadurch die Heilwirkung zu erzielen. Ein Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt erfolgt insofern, als immer saure Lebensmittel mit basischen, im Verhältnis 1:2 kombiniert werden. Den Wechsel der einzelnen Diätstufen, welche normalerweise jeweils 7 – 10 Tage durchgeführt werden, entscheidet der behandelnde Arzt nach individuellem Therapiefortschritt.

Grundsätzlich empfehlen wir Gemüse aus biologischem Anbau und Fleisch sowie Fisch aus artgerechter Tierhaltung.



VIVAMAYR

Stufe 1

Monotonie als entscheidender Heilfaktor

Empfehlenswerte Lebensmittel:

Gemüse:

Kartoffel, Zucchini, Aubergine, Petersilwurzel, Fenchelknolle, Mangold, Kürbis, Karotte, Spinat, rote und gelbe Rübe, Pastinake, Tomate (bescheiden), Champignon, Avocado

Fleisch/Fisch:

Kalb, Geflügel, Lamm, Ei, magere Salz- und Süßwasserfische, Schafts-/Ziegenmilchprodukte, ungesüßte Hafer- oder Reismilch, ungezuckerte Sojamilch, frische Kräuter und Gewürze, kaltgepresste Pflanzenöle (vorzugsweise Leinöl), Mandeln, Soja.

Stufe 2

Rotation von Getreidespeisen, eine Getreidemahlzeit pro Tag

Rotation bedeutet, dass nicht täglich das gleiche Getreide gegessen wird, sondern nur jeden 4. Tag. Es kann jeden Tag eine Getreidemahlzeit, jedoch täglich ein anderes Getreide gegessen werden.

Zusätzlich zu den Lebensmitteln aus Stufe 1 sind empfehlenswert:

Getreide:

Hirse, Quinoa, Buchweizen, Reis, Mais, hefefreies Knäckebrot oder Dinkelfladen

Gemüse:

Knoblauch, Lauch, Bärlauch, Zwiebel, Spargel, Artischocke, alle Pilze wie Steinpilze, Pfifferlinge, Morcheln, Shitaki- und Austernpilze

Fleisch:

Rind, Wild und milde Käsesorten



VIVAMAYR

Stufe 3

Rotation von Getreidespeisen, zwei Getreidemahlzeiten pro Tag, langsamer Beginn von Rohkost

Zusätzlich zu dem bisherigen Lebensmittelangebot sind empfehlenswert:

Gemüse:

Gurke, Kohlgemüse (Wirsing, Kohl, Kraut, Brokkoli, Blumenkohl), Hülsenfrüchte, Paprikaschote, Radieschen, Rettich

Getreide:

Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste (als Fladengebäck, Nudeln, etc.), Nüsse
Langsamer Beginn von Rohkost in Form von Salaten zu Mittagessen.
Die Kost wird anspruchsvoller, was die Verdauungsleistung betrifft.

Ungünstige Lebensmittel, die das Pilzwachstum fördern können:

Zucker	weißer und brauner Zucker, Rohrzucker, Honig, Traubenzucker, Ahornsirup, Birnen u.a. Dicksäfte
Getreide	daraus hergestellte Speisen wie Brot, Gebäck, Kuchen etc. individuelle (Un-)verträglichkeiten beachten!
Früchte	v. a. süße Früchte in allen Zubereitungsformen, auch alle Trockenfrüchte und Fruchtsäfte
Wurstwaren	vom Schwein, Bindemittel beachten
Alkohol	in jeder Form
Hefe	Bäcker- u./o. Bierhefe und alles, was damit hergestellt wurde, je nach individueller Testung
Industriell zubereitete Nahrungsmittel in Konserven und Fertiggerichte, Industriegetränke wie Cola, Limonaden, etc.	

Weiterführende Literatur:

Dr. Harald Stossier, Mayr P.: Die Candida-Diät (Haug Verlag)

Dr. Harald Stossier, Emanuela Fischer: Basisch essen (Brandstätter Verlag)

Dr. Harald Stossier: Allergien erfolgreich behandeln mit der F.X.Mayr-Kur (Haug Verlag)

Dr. Harald Stossier /Helena Frith Powell: Viva Mayr! (Trias Verlag)

Dr. Hannes Androsch, Dr. Harald Stossier, Florian Klingler: Das VIVA Mayr Kochbuch (Stocker Verlag)



VIVAMAYR

Ihre individuelle Candida Therapie:

Erste Woche:	Empfehlungen während des gesamten Zeitraumes:
Zweite Woche:	
Dritte Woche:	
Vierte Woche:	