

# Richtig essen und trinken bei einer Pilzinfektion des Darms

Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen zu Ihren Beschwerden vertraut machen und Ihnen helfen, die eventuell auftretenden Symptome erheblich zu lindern. Eine kurze Einführung über das Verdauungssystem soll Ihnen verständlich machen, warum eine angepasste Ernährung sinnvoll ist. Praktische Tipps und Anregungen sollen Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern.

## Pilze im Darm – geduldet, aber nicht erwünscht

Im menschlichen Darm leben Billionen von Mikroorganismen. Die meisten von ihnen sind Bakterien; es sind aber auch häufig Pilze darunter. Während die Bakterien wichtige Aufgaben erfüllen (z. B. Unterstützung der Abwehrfunktionen), werden die Pilze nicht benötigt. Sie werden lediglich geduldet. Einige von ihnen können pathogene (krankmachende) Eigenschaften haben. *Candida albicans* („weiße Hefe“) gehört beispielsweise dazu. Wenn sich solche Krankheitserreger stark vermehren, können Beschwerden wie Blähungen, Durchfälle, manchmal aber auch Verstopfung auftreten. Oft muss auch mit Juckreiz der betroffenen Haut- oder Schleimhautoberflächen gerechnet werden. Noch nicht sehr lange bekannt ist die Tatsache, dass pathogene Hefen dazu befähigt sind, Karies zu verursachen. Zu einer Infektion kommt es, wenn das Abwehrsystem geschwächt ist oder wenn den Pilzen ein ideales Milieu zum Wachstum geboten wird (vorgeschiedigte Haut oder Schleimhäute, feucht-warme Körperareale als „Brutkammern“, kohlenhydratreiches Milieu).



## Prinzip der Ernährungsmaßnahme

Da ein guter Ernährungszustand für die Funktion des Immunsystems ganz entscheidend ist, sollte möglichst bedarfsgerecht und vollwertig gegessen werden. Auch wenn ein „Aushungern“ der Pilze nicht möglich ist, kann man ein Milieu schaffen, in dem sie sich zumindest nicht so schnell vermehren können. Durch einen sparsamen Umgang mit Zucker und Süßigkeiten entzieht man den Hefen leicht verfügbare Kohlenhydrate.

## Ziele der Ernährungsumstellung

- Stärkung des Immunsystems
- Begrenzung des Pilzwachstums
- Förderung der gesunden Darmflora

## ...Und so wird's gemacht:

- Essen und trinken Sie bunt und abwechslungsreich.
- Sparen Sie nicht mit Gemüse, Salat und Rohkost der Saison; denn hierin finden sich viele wertvolle Inhaltsstoffe für das Immunsystem. Besonders Kohlgemüse enthält antimikrobielle Wirkstoffe.
- Probieren Sie mal wieder Gerichte mit Hülsenfrüchten aus. Sie enthalten wertvolles Eiweiß, reichlich Ballaststoffe zur Förderung der Darmflora und viele sekundäre Pflanzenstoffe.
- Gönnen Sie sich ruhig 1 – 2 Portionen Obst am Tag. Sinnvoll sind alle Sorten außer (vorübergehend für 4 – 6 Wochen) Pflaumen, Birnen, Bananen und Trauben, da diese Sorten sehr viel Fruchtzucker enthalten, den nicht nur wir, sondern auch die Pilze mögen.
- Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe für die Darmflora, aber auch reichlich Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie Schleim- und Schutzstoffe. Genießen Sie Backwaren und Nudeln aus Vollkorn, Müsli, Flocken und Getreidegerichte.
- 2 Portionen Fisch pro Woche fördern durch die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren die Funktion des Immunsystems und wirken Entzündungsreaktionen entgegen.
- Ölsaaten, Körnerfrüchte (z. B. Sonnenblumenkerne, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse) und mageres Fleisch enthalten viel Eisen und unterstützen die Immunfunktion.
- Peppen Sie Ihre Gerichte mit reichlich Kräutern, frischen Zwiebeln, Knoblauch und Lauch auf. Die ätherischen Öle wirken pilzhemmend und -tötend.
- Meiden Sie für 4 – 6 Wochen Haushaltszucker und mit Haushaltszucker hergestellte Produkte (Süßigkeiten, Kuchen, Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektare, industriell hergestellten Fruchtojoghurt und -quark, Fertigpudding).
- Durch Milchprodukte mit lebenden Keimen können Sie Ihre Darmflora wirkungsvoll unterstützen (z. B. selbstgemachter Joghurt). Wenn Sie zum Andicken von Speisen Inulin oder Johannisbrotkernmehl verwenden, bieten Sie Ihren kleinen „Helfern“ im Darm wertvolle Nahrung.

## Rezepte

### Daal (indisches Linsengericht, 4 Portionen)

- 250 g rote Linsen waschen und mit Wasser bedeckt ca. 10 Minuten kochen.
- 1 grüne Chilischote (oder getrocknete Chilischote) waschen, entkernen und hacken.
- 2 Tomaten waschen und fein würfeln. 1 große Zwiebel pellen, würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten.
- 1 Knoblauchzehe pellen, hacken und mitdünsten.
- Die Tomatenwürfel und Chilischote ebenfalls mitdünsten.
- Die Zwiebel-Gemüse-Masse zu den Linsen geben und alles zusammen 5 – 10 Minuten ziehen lassen.
- Mit je einem 1/2 TL Ingwer, Kardamom, Kümmel pikant abschmecken und mit einem gehackten 1/2 Bund Petersilie bestreuen.
- **Tipps und Variationen:**  
Dazu passen: Cremiger Naturjoghurt und Vollkornreis. Statt Vollkornreis eignet auch sich Wildreis oder brauner Reis.

### Kichererbsen-Püree (4 Portionen)

- 150 g getrocknete Kichererbsen waschen und über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die Kichererbsen etwa 1 Stunde im Einweichwasser gar kochen, abkühlen lassen.
- Inzwischen den Sesam mit dem Mörser oder in der Mühle zerkleinern und mit 5 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren.
- 2 Knoblauchzehen pellen und hacken. Die Kichererbsen abgießen und mit dem Knoblauch pürieren. Die übrigen Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer kräftig abschmecken.
- **Tipps und Variationen:**  
Dazu passt frisches Mehrkornbrot und Gurken- oder Zucchini-Salat.

### Rettich-Zucchini-Salat (4 Portionen)

- 1 mittelgroßen Rettich und 1 mittelgroße Zucchini putzen, waschen und raspeln.
- 400 g Naturjoghurt mit 2 EL Hefeflocken verrühren.
- Frische Kräuter (z. B. Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch) waschen, fein hacken und zum Joghurt geben.
- Die Soße mit Pfeffer und Kräutersalz pikant abschmecken. Die Rohkost mit der Soße vermischen und einige Minuten durchziehen lassen.
- **Tipps und Variationen:**  
Dazu passen warme Getreidefladen oder frische Brezeln.