

Dr. V.Königswieser

*Nahrungsmittel,
die den Darm heilen*

Anti-Pilz-Food

bei
Candida + Leaky Gut

Habe ich ein Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm)? Habe ich
Candida?



Machen Sie den Test! (Hier klicken!)

Finden Sie heraus, ob Ihre Darmwand geschädigt ist bzw. ob Sie eine
Candida-Pilz-Belastung haben und - was Sie dagegen tun können.

<https://www.qzsr.com/c/quiz/271742/ist-mein-darm-lochrig-leaky-gut-oder-habe-ich-candida>

Was ist wichtig bei diesen
Nahrungsmitteln, dem
"Anti-Pilz-Food" ?

- Niedrige glykämische Last *
- Niedriger Zuckergehalt und
- nur wenige schnell verfügbare Kohlenhydrate
- Hoher Ballaststoffanteil



Immuntherapie
Dr. Veronika Königswieser

* Die glykämische Last besagt, welche Menge eines Lebensmittel den
selben Blutzuckeranstieg bewirkt wie eine bestimmte Menge Glukose.
Ballaststoff- und Fettgehalt und Magenverweilzeit spielen hier eine
wesentliche Rolle.

ANTI-PILZ-FOOD I

Deinen Darm heilen bei Candida + Leaky Gut



PROTEINE

Knochenkraftsuppe
Proteinpulver vegan od. Molke,
Joghurt (Schaf, Ziege, Kuh; vorausgesetzt, dass verträglich)
1 Handfläche/Mahlzeit, Weidetier-Fleisch, Fisch Bio od. Wildfang
fermentierte Sojaprodukte (Miso, Tempeh, Natto), Hülsenfrüchte, Sojasauce
Nüsse, Samen



GEMÜSE STÄRKEARM

2/3 jeden Tellers/Mz vollfüllen bzw. mind. 2 Handvoll gegartes oder 2 Doppelhände rohes Gemüse/ Mz, Rest gegart, nicht stärkehaltiges, wässriges Gemüse, Blattgemüse, Kräuter, Kohl, Radieschen, Fenchel, Zucchini, Stangensellerie, Paprika, Tomaten, Gurke, Avocado,...



FRÜCHTE

Beeren, Zitrone, Grapefruit, saure Äpfel, Avocado, Rhabarber, Granatapfel, Papaya.
1 bis 2 Doppelhände voll pro Tag



KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

1 Handvoll/Mz, niedrige glykämische Last, glutenfrei, Hülsenfrüchte, Vollkornflocken, Vollkornbrot, stärkehaltiges Gemüse, Yams, Rüben, Kürbis, Süßkartoffel, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Kokosmehl, Mandelmehl



HÜLSENFRÜCHTE

Linsen, Bohnen, Fisolen, fermentierte Sojaprodukte (Sojasauce, Tempeh, Miso)

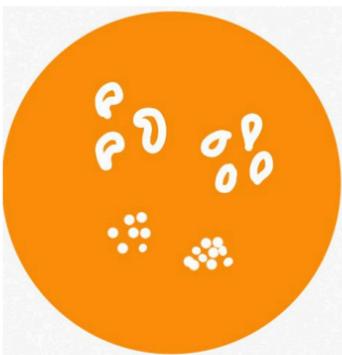
ANTI-PILZ-FOOD II

Deinen Darm heilen bei Candida + Leaky Gut



FETTE, ÖLE

1 EL Kokosöl, 2 EL Oliven-, Kernöl,...2 TL Leinöl, Hanföl,... zum Erhitzen: Kokosöl, Avocadoöl, Butter, Ghee, Schlagobers/Sahne, Sauerrahm/ Schmand



NÜSSE, SAMEN

nur, wenn verträglich!
Zur besseren Verdaulichkeit einweichen über Nacht (Antitrypsin wird abgebaut)
Mandeln, Cashew-Nüsse, Macadamia-Pekan-, Haselnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Chiasamen



GEWÜRZE, KRÄUTER

Salz•Pfeffer•Basilikum•Petersilie• Knoblauch•Thymian•Zimt•Paprika• Curry•Balsamico-, Apfelessig, Dijonsenf, Tomatenmark, Krenn •Zitronensaft, alles ohne Zuckerzusatz, alle Küchenkräuter(frisch, getrocknet)



GETRÄNKE

mind. 2-3 Liter/Tag: Wasser: gutes Leitungswasser, stilles oder mildes Mineralwasser, gefiltertes Wasser in Wasser erlaubtes Obst mitschwimmen lassen• Kaffee (schwarz) oder mit Schlagobers•Grüner Tee• Matcha Tee



MEHLE

Vollkornmehl, möglichst glutenfrei aus Reis, Mais, Hirse, Teff, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Kartoffel, Süßkartoffel, Kürbis