Dr. V.Königswieser

Nahrungsmittel,
die den Darm heilen

Anti-Pilz-Food

bei
Candida + Leaky Gut

© Kateryna Kon shutterstock

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.qzzr.com/c/quiz/271742/ist-mein-darm-lochrig-leaky-gut-oder-habe-ich-candida

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

Immuntherapie
Dr. Veronika Königswieser

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

* 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.

© Romariolen, shutterstock

Immuntherapie
Dr. Veronika Königswieser

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 fermetierte 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)

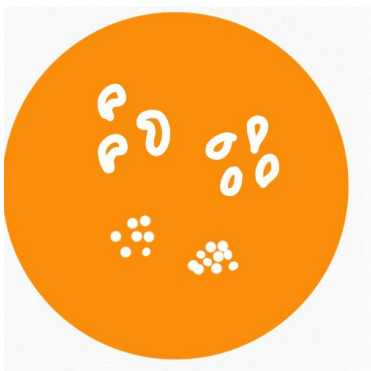
Immuntherapie
Dr. Veronika Königswieser

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