

# Dr. med. univ. MARTIN RUPITZ

## Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

9330 ALTHOFEN, KREUZSTRASSE 38, Tel.: 04262 / 27185, Fax DW –15  
ORDINATION: Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mo+Do 14.00 – 16.00 Uhr  
E-Mail: [rupitz@aon.at](mailto:rupitz@aon.at) - Terminvereinbarung erbeten

### Lebensmittelauswahl bei Candida

#### Getreideprodukte und Kartoffeln:

Vollkornprodukte verwenden.

Selbstzubereitete Vollkornbrote, aber ohne Zucker.

Vollkornbrote und Knäckebrote, aber ohne Zucker.

Vollkorngebäck und Mehlspeisen selbst zubereitet, aber ohne Zucker und ohne gezuckerte Füllungen.

Vollkornreis, Vollkornnudeln, Buchweizen, Dinkel, Hirse, Semmelknödel aus Vollkornsemmeln, Perlweizen, Kartoffeln, Kleie, Leinsamen,...

#### Gemüse und Hülsenfrüchte:

Wichtig – gründlich waschen !

Auf der Oberfläche haften oft Schimmelpilze und Hefen.

Kühlschrankhygiene

Hülsenfrüchte und die stärkehaltigen Gemüsesorten ( Mais) vor allen in den ersten 4 Wochen meiden, danach Lockerung möglich.

#### Obst:

Hygiene beachten

Angefaultes oder von Schimmel befallenes Obst nicht ausschneiden, sondern gleich wegwerfen.

Meiden von sehr süßem Obst (Weintrauben, Bananen, Honigmelonen,...), vor allem anfangs.

Obst sollte wegen des Fruchtzuckergehaltes eingeschränkt werden auf 1-2 Stück Obst pro Tag.

Günstig sind Beeren, Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, zuckerfreie Konserven und Nüsse.

#### Getränke:

Obstsäfte, wenn sie naturrein sind, in äußerst kleinen Mengen und verdünnt (Fruchtzucker !).

Frische Gemüsesäfte, zuckerfreie Tees, Mineral, zuckerfrei Limonade.

Zu meiden sind gezuckerte Limonaden und Säfte.

#### Milch und Milchprodukte:

Sauermilchprodukte sind äußerst günstig für die Darmflora und

ein wichtiger Bestandteil der Anti-Pilz-Diät

Milch und Milchprodukte brauchen wegen des Milchzuckers nicht eingeschränkt werden – Ausnahmen: Fruchtjoghurt,

Edelpilz- und Schimmelkäse, Graukäse

#### Fische, Eier, Fleisch, Wurst, Fette und Öle:

Frische Produkte verwenden – keine Fertigprodukte

#### Zucker:

Achtung, auch hier keinen Fruchtzucker bzw. Süßspeisen, die damit hergestellt werden (Blähungen werden verstärkt).

Verwendet wird nur Süßstoff.

#### Gewürze und Salatmarinaden:

Essig wird oft mit Hefe vergoren –daher einschränken.

Dressings aus Joghurt, Buttermilch und Zitronen herstellen.

Zu meiden sind fertige Salatdressings, Senf, Ketchup, Mayonnaise aus dem Handel.

Bei frischen Kräutern die Küchenhygiene beachten, auch das tagelange Einfrischen von Kräutern vermeiden