

Dieta při onemocnění kvasinkovou infekcí

Kvasinková infekce, neboli kandidóza, je onemocnění způsobené přemnožením kvasinek v organismu. Kvasinky se v lidském těle běžně vyskytují v mikroflóře střev, v ústech, v krku a nose. Dále je můžeme najít na sliznicích pohlavních orgánů a také na kůži. Při přemnožení však kvasinky způsobují infekce - nejčastěji se jedná o druh *Candida albicans*.

Příčiny vzniku kvasinkové infekce mohou být různého charakteru. Nejčastěji se uvádí:

- oslabená imunita
- užívání antibiotik
- užívání hormonální antikoncepce
- nevhodná strava
- stres
- nákaza pohlavní cestou

Při dietě, která slouží jako podpůrný prostředek proti přemnožení kvasinek, by se pacient měl vyvarovat konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin. Strava by měla být založena na přirozených potravinách, se současným **omezením příjmu cukrů, bílé mouky, kvasnic a alkoholu**.

Při omezení příjmu cukrů se jedná především o sladkosti, cukrovinky, nekvalitní mléčnou čokoládu a slazené nápoje. Cukry (sacharidy) se také hojně nacházejí i v bramborách, bílé rýži a kukuřici. Mezi vhodné přílohy patří např. rýže natural, divoká rýže, batáty, jáhly, pohanka a quinoa. Pozor také na nadměrnou konzumaci ovoce - konzumujte ho do 2 kusů denně, vhodné druhy jsou jablka, hrušky, švestky, meruňky, rybíz, jahody, maliny a borůvky.

Vynechte jakékoliv doslazování - včetně třtinového cukru a medu.

Pečivo omezte co nejvíce to půjde. Bílé pekárenské výrobky vynechte úplně a nahraďte je celozrnnými (nejlépe žitnými).

Nezapomínejte, že těstoviny jsou také z mouky! Když už konzumace těstovin pak volte zdravější, např. žitné celozrnné varianty.

Vynechte uzeniny a paštiky, kupujte pouze kvalitní šunku s min. 92 % masa, nejlépe dušenou místo uzené.

Zvyšte příjem kvalitních bílkovin z masa (nejlépe v bio kvalitě), vajec, kysaných mléčných výrobků a tvrdých sýrů. Vyhněte se však zrajícím a plísňovým sýrům.

Jezte hodně zeleniny - jak syrové, tak dušené.

Dopřejte tělu také dostatek tuků z vhodných zdrojů, jako jsou např. tučné mořské ryby, olivový olej, máslo, vejce, avokádo, ořechy, semena a oleje z nich – kokosový, dýňový...

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce