

Dieta při onemocnění kvasinkovou infekcí

Kvasinková infekce je onemocnění způsobené přemnožením kvasinek v organismu, nejčastěji druhem *Candida albicans*. Kvasinky jsou běžnou součástí organismu, lze je nalézt např. ve střevech, v ústech, v krku a nose, na sliznicích pohlavních orgánů a kůži. Při přemnožení však kvasinky způsobují problémy a nepříjemné klinické symptomy.

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

- oslabená imunita,
- užívání antibiotik,
- nevhodná strava,
- steroidní hormony (hormonální antikoncepce),
- stres,
- změny klimatu a vnějšího prostředí (např. dovolená),
- nedostatečná hygiena,
- onemocnění diabetes mellitus,
- chemoterapie, radioterapie,
- umělá výživa.

Při dietě, která slouží jen jako podpůrný prostředek při přemnožení kvasinek, by se pacient měl vyvarovat konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin, potravin bohatých na jednoduché cukry, sladkým nápojům a alkoholu. Strava by měla být založena na přirozených potravinách s dostatečným zastoupením zejména zeleniny, celozrnných obilovin, libového masa, ryb, mléka, mléčných výrobků a ovoce (ovoce je bohaté na jednoduché cukry, v období obtíží omezit na 1-2 ks denně). Vynechat jakékoliv doslazování - včetně třtinového cukru a medu, dále sladkosti, bonbony, čokolády, sušenky, dorty, zákusky, sladké pečivo, kynuté pečivo.

Při obtížích vyvolaných kvasinkovou infekcí je doporučeno navštívit svého lékaře.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut