Autor Dr Gordana Grujić
Subota, 15 Novembar 2008 22:19

Gljivica Candida albicans je normalni stanovnik sluzokoža čoveka. Kada se prekomerno namnoži može da dovede do zdravstvenih problema. Ako Vam je nos stalno zapušen, teško se koncentrišete, jede vam se stalno slatko i dijagnostikovana vam je kandida, probajte ishranu protiv kandide.

Veliki značaj prekomernog razmnožavanja gljivice, Candide albikans, prvi put je istaknut osamdesetih godina prošlog veka. Dok neki lekari odmahuju rukom, sve je veći broj lekara i nutricionista koji smatraju da je ova gljivica veliki zdravstveni problem, koji treba rešavati lekovima i ishranom.

Prekomerno razmnožavanje gljivice sprečavaju bakterije normalni stanovnioci sluzokoža. Postoje stanja koja remete ravnotežu u korist gljivice. Tada dolazi do njenog prekomernog razmnožavanja (kandidijaza ili infekcija Candidom albikans). To se ispoljava brojnim simptomima:

- Proliv, grčrvi u stomaku, nadimanje i vetrovi, podrigivanje.
- Od strane polnih organa: svrab, pečenje i pojačan beličast sekret.
- Kijanje, zapušen nos, kašalj, bol u grlu, astma.
- Hronični umor

- Anksioznost, depresija, razdražljivost, slabo pamćenje i slaba koncentracija.

U stolici se normalno nalazi do 20 kolonija kandide. Ako ih ima više lekar će vam prepisati neki lek iz grupe antimikotika (nistatin, flukonazol, ketokonazol…). Uz njih je neophodno da se koristi odgovarajuća ishrana. Mnogi se sa dijetalnom ishranom bolje osećaju već za dve do četiri nedelja. Kad nestanu simptomi i broj kolonija kandide se normalizije, postepeno se vraća na uobičajenu ishranu.

Principi dijete kod kandidijaze:

U ishrani se koristi dosta dijetnih vlakana, a izbacuju se rafinisani šećeri. U prve 2-3 nedelje smanjuje se unos ugljenih hidrata. Hrana koja sadrži malo ugljenih hidrata je meso, piletina, morska hrana i povrće, sem pasulja i krompira.

Nedozvoljena hrana:

- Šećer-Treba izbaciti beli i smeđi šećer, med i džem.Takođe i namirnice koje ga sadrže. To su sve namirnice u čijoj deklaraciji piše : saharoza, fruktoza, maltoza, laktoza, glikogen, glukoza, sorbitol, galaktoza, monosaharidi , polisaharidi. Izbaciti keks, kolače, bombone, čokoladu, marmeladu, ali i kečap i neke gotove sosove.
- Voće-sveže, suvo, konzervirano, zamrznuto, voćni sokovi.
- Kvasci-hleb i peciva sa kvascem nisu dozvoljeni. Može da se koristi hleb i pecivo od integralnog brašna, bez kvasca ili sa praškom za pecivo.
- Sirće-salate sa sirćetom, majonez, kečap, senf, soja sos, konzervirane masline, kiseli krastavci, paprika i drugo ukiseljeno povrće.
- Pečurke takođe izbaciti.
- Kikiriki, puter od kikirikija i pistaći nisu dozvoljeni jer često sadrže plesni.
- Alkohol-izbacuju se sve vrste alkohola.
- Kafa i crni čaj nisu poželjni, izabrati biljne čajeve bez šećera, vodu, sveže sokove od povrća
- Sirevi zreli i plesnivi treba da se izbace iz jelovnika. Zrele sireve će te poznati po tome što su tvrdi, žuti i masni.
- Prerađevine od mesa nisu povoljne: salame, kobasice, viršle, konzervirana i sušena riba.
- Takođe i konzervirana, obrađena i rafinisana hrana nije poželjna.

Hrana koja treba da se ograniči :

Unos mlečnih proizvoda se smanjuje, pre svega slatko mleko, većina sireva i sladoled. Povoljan je nemasni probiotski jogurt.

Hrana koja se preporučuje

Na prvi pogled se stiče utisak da ništa nesme da se jede. Međutim ima hrane koja sme da se jede i poželjna je. Zeleno povrće (kiselo zelje, blitva, spanać) je posebno korisno jer ubrzava izbacivanje gljivica iz organizma. Koristiti žitarice sa celim zrnom: integralni pirinač, ječam, proso, ražani i kukurizni hleb, kokice, svežu ribu. Za uklanjanje gljivica posebno su korisni maslinovo ulje i beli luk, svež i kratko prokuvan. Izuzetno je korisno kiselo zelje, koje je prirodni izvor laktobacila (korisna bakterija, koja ograničava razmnočavanje kandide). Preporučije se da se svakodnevno koristi jogurt probiotski ili običan (nikako voćni) i kiselo zelje. Integralni pirinač, krompir i ražani hleb se koriste u umerenim količinama.

- Povrće - sve vrste povrća i to žto više sveže ili kuvano. Koristiti sve salate (naravno bez sirćeta), kiselo zelje, spanać, blitvu, krastavac, kupus, crni i beli luk, sokove od povrća bez dodatka šećera.
- Posebno je korisna hrana koja sadrži dosta dijetnih vlakana, koja mehanički uklanjaju gljivice: integralne žitarice, ražani hleb, zobene pahuljice, karfiol, brokoli, zeleni i crveni kupus, kiselo zelje i suplementi sa vlaknima.
- Voće - posebno je koristan limun (lemon).
- Meso - živina, divljač, riba, rakovi i bistre supe od mesa.

Šta se osim lekova (antimikotika) koristi protiv kandide?

- Lactobacilus acidofilus – To je bakterija koja se normalno nalazi u crevima i vagini. Ova bakterija stvara mlečnu kiselinu i snižava pH vrednost, tako da sprečava rast gljivica. Prirodni izvor laktobacilusa je jogurt. U apotekama na slobodnoj prodaji postoje brojni suplementi sa acidobacilusom u obliku tableta i kapsula.
- Multivivitamini – korisni su vitamin C, B kompleks, cink i magnezijum.
- Od velike pomoći su ekstrakt limunovih semenki, beli luk (garlic, allium sativum), kaprilna kiselina i berberin (shaver), koji se mogu nabaviti u prodavnicama zdrave hrane. Ne resorbuju se u krv pa ih mogu koristiti i trudnice i dojilje.