



Ernährung bei Darmmykosen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

im Rahmen einer Stuhluntersuchung wurden bei Ihnen vermehrt Hefen nachgewiesen. Sicher haben Sie schon insbesondere von „Candida“ gehört, vielleicht auch von so genannten „Anti-Pilz-Diäten“. Keine Angst, solche strikten Diäten halten wir nicht für sinnvoll. Was Sie aber neben den von Ihrem/r Therapeuten/in empfohlenen Maßnahmen tun können und was sich hinter dem Stuhlbefund verbirgt, dazu gibt dieses Merkblatt Auskunft.

Pilze im Darm – nur Folge, nicht Ursache

Hefen wie Candida werden viele Erkrankungen angelastet. Aber: Eine Pilzbesiedlung im Darm ist keine eigenständige Erkrankung, sondern eine Folgeerscheinung.

Pilze gelangen tagtäglich in unseren Darm. Das können wir aufgrund der weiten Verbreitung von Hefen und Schimmelpilzen nicht vermeiden. Normalerweise können diese Keime im Darm kein Unheil anrichten. Dafür sorgt neben einer intakten Darmschleimhaut und dem Immunsystem unsere körpereigene Darmflora. Die Darmbakterien überziehen unsere Darmschleimhaut wie eine Schutzschicht. Sie lassen damit den Pilzen keine Chance, sich im Darm festzusetzen.

Dies funktioniert allerdings nur, wenn die Darmflora intakt ist. Störungen in der Darmflora bieten bestimmten Hefen die Chance, im Darm Fuß zu fassen und sich zu vermehren. Candida-Pilze können dann Schadstoffe produzieren, die den Körper unter Umständen erheblich belasten. Konkrete klinische Beschwerden können die Folge sein. Die Symptome reichen dabei von Blähungen bis hin zu allergischen Erscheinungen.

Aber: Das Grundproblem einer solchen Darmmykose ist nicht der Pilz. Die gestörte Barrierefunktion des Darmes, die dem Pilz die Ansiedlung ermöglichte, ist der entscheidende Punkt.

Pilze lassen sich nicht „aushungern“

Obwohl „nur“ Folge, kann es zur Entlastung des/r Betroffenen erforderlich sein, die Pilze mit Antimykotika abzutöten. Wann und wie muss ein/e erfahrene/r Therapeut/in auf Basis des Stuhlbefundes entscheiden. Als begleitende Maßnahme wird dann insbesondere in populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen eine so genannte „Anti-Pilz-Diät“ empfohlen. Man meint, mit einer kohlenhydratarmen Ernährung den Pilzen die Nahrungsgrundlage entziehen zu können.

Zwar stimmt es, dass Pilze v. a. Kohlenhydrate verwerten. Doch davon stehen ihnen im Darm auch ohne die Nahrung genügend zur Verfügung. Eine kohlenhydratarme Diät erscheint daher wenig aussichtsreich. Und tatsächlich fehlen auch die wissenschaftlichen Belege für die Wirksamkeit von „Anti-Pilz-Diäten“.

Zudem bergen solche Diäten die Gefahr einer überaus einseitigen Ernährung.

Bitte wenden

Keine „Anti-Pilz-Diät“, sondern „Pro-Darmflora-Ernährung“

Mit einer strikten „Anti-Pilz-Diät“ sollten Sie sich also nicht „geißeln“. Trotzdem macht es Sinn, leicht umsetzbare Kohlenhydrate wie Zucker, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte zu meiden. Wichtig: Unterstützen Sie die Darmflora mit einer ausgewogenen ballaststoffreichen Ernährung. So stärken Sie die lebenswichtige Abwehrfunktion ihrer Darmbakterien. Denn Ballaststoffe sind die Hauptnahrung der Darmflora.

Wie Sie das machen können, soll folgende beispielhafte Übersicht von empfehlenswerten (😊) und nicht empfehlenswerten (☹️) Nahrungsmitteln zeigen:

	😊	☹️
Süßigkeiten	Möglichst meiden!	Schokolade, Pralinen, Torten, ...
Gemüse, Salate	Reichlich essen! Dressings mit kaltgepressten Ölen	Salatdressings mit Mayonnaise
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Pommes frites, Bratkartoffeln, Chips
Obst	Reichlich essen!	Konserven
Getreideprodukte	Vorzugsweise Vollkornprodukte	Weißmehlprodukte (z. B. helles Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck)
Fleisch und Wurst	Huhn, Pute, Wild; max. 3 x Fleisch pro Woche; fettarme Wurst (Geflügelschinken, Corned beef)	Schwein, Speck, Ente, Gans, fette Wurst (z. B. Brat-, Brüh-, Streichwurst, Salami)
Fisch	Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs (2-3 x pro Woche)	Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere, Fischkonserven
Fette und Öle	Butter, hochwertige Margarine und kaltgepresste Pflanzenöle; sparsam verwenden!	Schweineschmalz, Mayonnaise, Remoulade, Kokos- und Palmfett
Eier	Max. 1-2 Eier pro Woche	Fetteiche Eierspeisen
Milchprodukte	Fettarme Milchprodukte (fettarme Milch, Magerquark und -joghurt), Käse bis max. 30 % Fettgehalt	Vollmilch, Sahne, Sahnequark, Käse über 30 % Fettgehalt
Zubereitung	Dünsten, Dämpfen, Kochen	Frittieren, Braten

Bitte beachten: Bei den Angaben dieses Merkblattes handelt es sich um allgemeine Empfehlungen, die keine individuelle Beratung durch Ihre/n Behandler/in und/oder Ernährungsberater/in ersetzen. Zudem berücksichtigen die Empfehlungen keine eventuell bestehenden Unverträglichkeiten/Allergien. Die Umsetzung dieser Empfehlungen erfolgt daher in eigener Verantwortung. Keine Garantie auf Vollständigkeit. Angaben ohne Gewähr.