

Дієта при кандидозі (молочниці).

Що таке Candida?

У різних частинах вашого тіла живе понад 150 відомих видів кандид. Ці види сприяють травленню та засвоєнню поживних речовин з їжею. Незважаючи на велику кількість видів кандид у вашому організмі, лише 15 можуть викликати інфекцію. *Candida albicans* - найпоширеніший винуватець інфекції, на який припадає понад половина всіх випадків .

Різні типи Candida можуть спричинити різні симптоми, деякі поширені симптоми : кашель , дискомфорт в носових ходах , легка температура , надлишок слизу , закладеність носа , біль або тиск в області обличчя , нежить , першіння або біль у горлі , чхання , неприємний запах з рота , болі в тілі , головний біль , гіпосмія або втрата нюху , свербіж очей

Також можливі симптоми інфекції:

- Нудота
- Здуття живота, закрепи або проноси
- Хронічна втома
- Проблеми зі шкірою, такі як екзема або висипання
- Часті інфекції сечовивідних шляхів
- Дратівливість і перепади настрою
- Тривога або депресія
- Болі в суглобах

Симптоми кандидозу піхви включають:

- свербіж або хворобливість піхви та вульви
- біль при сечовипусканні
- біль під час статевого акту
- густі білі виділення з піхви, що нагадують сир

Фактори ризику зараження

Існує кілька факторів ризику зараження кандидою, включаючи:

- Дієта з високим вмістом рафінованих вуглеводів та цукру
- Високе споживання алкоголю
- Підвищений рівень стресу
- Дисбаланс мікрофлори
- Неправильне використання катетерів
- Протизаплідні таблетки або антибіотики
- Діагноз цукровий діабет
- Слабка імунна система

Якщо у вас є якийсь із цих факторів ризику, спробуйте вирішити їх шляхом зміни дієти чи способу життя.

Дієта при кандидозі не є основним методом лікування, а тільки підтримуючим. Однак пацієнтам все одно варто її дотримуватися. Це необхідно для підвищення ефективності процесу лікування. **Згадаймо вислів Гіппократа : “ Я є те , що я їм “.**

Всі дієтичні рекомендації при кандидозі спрямовані на два основних процеси.

По-перше, це скорочення кількості дріжджоподібних грибів. А по-друге, дієта сприяє нормалізації власної мікрофлори слизових оболонок. Дієта допомагає організму пацієнта швидше прийти в норму. **“Їжа , яка не засвоюється , з’їдає того , хто її з’їв”.** **Абуль Фаранжа,** лікар епохи середньовіччя .

ХАРАКТЕР ХАРЧУВАННЯ.

Протягом 3-4 місяців харчування має стати більш частим і дробним: бажано вживати невеликі порції їжі кожні 2-3 години. Хронічна форма молочниці вимагає постійного дотримання дієти, щоб не допустити рецидиву захворювання.

ПРОДУКТИ, ЯКІ НЕБАЖАНО ВЖИВАТИ при молочниці.

На жаль, при кандидозі багато чого зі звичних і улюблених продуктів неодмінно повинні потрапити в стоп-лист. Перш за все це стосується надмірного вживання солодкого. Дана заборона в цілому пов'язаний з негативним впливом простих вуглеводів на здоров'я жінки, особливо якщо існує така проблема, як порушення обміну речовин. Доведеться відмовитися і від фастфуду; напівфабрикатів; консервів (в тому числі і рибних); делікатесів і копченостей; їжі, серед інгредієнтів якої є дріжджі; газованих напоїв і фабричних соків. Краще не вживати все, що вимагає довгого перетравлення, наприклад, бобові. Шкідливими вважаються навіть горіхи - кешью і арахіс - через можливої наявності в них плісняви.

Їжа, яку потрібно їсти.

Зосередьтеся на включенні цих продуктів під час дієти кандиди:

- **Фрукти з низьким вмістом цукру:** лимон, лайми, ягоди (можна вживати в невеликих кількостях).
- **Некrohrмалисті овочі:** спаржа, брюсельська капуста, капуста, брокколи, капуста, селера, огірок, баклажани, цибуля, шпинат, кабачки, помідори (найкраще, якщо їх їсти сирими або на пару).
- **Зерна без глютену:** пшоно, вівсяні висівки та гречка.
- **Високоякісний білок:** курка, яйця, лосось, індичка та сардини (найкраще органічні, вирощені на пасовищі та виловлені в природньому середовищі сорти).

- **Корисні жири:** авокадо, оливки, нерафінована кокосова олія, лляна олія, оливкова олія першого віджиму та кунжутна олія.
- **Деякі молочні продукти:** масло, топлене масло, органічний кефір або простий йогурт.
- **Горіхи та насіння з низьким вмістом плісняви:** мигдаль, насіння соняшнику, кокосове або лляне насіння.
- **Трави та спеції:** чорний перець, сіль, кориця, кріп, часник, імбир, орегано, розмарин, паприка, куркума та чебрець.
- **Приправи:** яблучний оцет, кокосові амінокислоти та квашена капуста.
- **Підсолоджувачі без цукру:** стевія.
- **Напої, що не містять кофеїну:** трав'яні чаї, кава з цикорію, відфільтрована вода, домашнє мигдальне молоко, кокосове молоко (шукайте таке без добавок) та вода, настояна на лимоні або лаймі.

Крім того, пробіотичні добавки можуть допомогти полегшити запалення, знищити шкідливі організми та зменшити поширеність кандиди та симптомів інфекції.

РЕЗЮМЕ

Дієта при кандидозі сприяє споживанню цільної їжі та продуктів із низьким вмістом цукру, овочів без крохмалю, здорових білків, напоїв, що не містять кофеїну, та зерен без глютену.

Їжа, якої слід уникати.

Дієта при кандидозі - це сувора дієта, яка виключає цукор, клейковину, алкоголь та деякі молочні продукти.

Список продуктів, яких слід уникати :

- **Фрукти з високим вмістом цукру:** банани, фініки, родзинки, виноград, манго, банани, мандарини, диня, кавун.
- **Зерна, що містять клейковину:** пшениця, жито, ячмінь .
- **Деякі види м'яса:** тваринні жири, свинина, качка, та вирощена на фермі риба .
- **Рафіновані олії та жири:** соєва олія, соняшникова олія або маргарин.
- **Приправи:** кетчуп, соєвий соус, білий оцет, соус барбекю, хрін або майонез.
- **Деякі молочні продукти:** молоко та вершки, сир з цвілью, сметана.

- **Цукор та штучні підсолоджувачі:** аспартам, агава, тростинний цукор, кукурудзяний сироп, мед, кленовий сироп, патока та столовий цукор, шоколад, цукерки, тістечка і торти, морозиво;
 - Гриби, борошно, білий хліб, випічка, білий шліфований рис, манна каша, квасоля, солодка картопля, кукурудза, горох, сочевиця, гарбуз, кабачки, варений червоний буряк, варена морква, пиво, квас.

- **Горіхи та насіння з високим вмістом плісняви:** арахіс, кеш'ю, пекан та фісташки.
- **Кофеїн, алкоголь та солодкі напої:** чаї з кофеїном, кава, енергетичні напої , газувана вода , фабричний фруктовий сік, пиво, вино або міцні напої.

РЕЗЮМЕ

Дієта при кандидозі не рекомендує приймати їжу з високим вмістом цукру, добавки, оброблені продукти, певне м'ясо, жири та олії, а також кофеїнові та алкогольні напої.

І ще один дуже важливий момент- не всі продукти однаково засвоюються кожним організмом , навіть, якщо вони в загальному корисні. Для цього існує аналіз на визначення несумісності харчових продуктів – ГЕМОКОД.

***Наші харчові речовини повинні бути лікувальним засобом,
а наші лікувальні засоби повинні бути харчовими речовинами.***

Гіппократ

Аналіз ГЕМОКОД Ви можете зробити в офіційного представника ГЕМОКОД по Тернопільській області за адресою: м.Тернопіль, вул.Шпитальна, 3, медцентр «Біосан плюс». Тел. + 38 067 7276610, +38 097 0521900.