

Hintergrundinformation: Darmpilze und Allergien

Praxisgemeinschaft Dr. Med. Reinhard Möller und Uwe Popert

34119 Kassel, Dörnbergstr 21

Stand: Juni 1998

Viele Menschen in unserer Zivilisation leiden zunehmend unter Blähungen, Durchfällen, Ekzemen, Juckreiz, Psoriasis, Zungenbelag, Pilzbefall im Genitalbereich, Entzündungen im Nasen- und Rachenraum, Neurodermitis oder allergischen Reaktionen allgemein.

Als einer der Hauptschuldigen hierfür wird ein vermehrter **Befall des Darmes mit Candida - Hefen** vermutet. Dafür spricht die deutliche Zunahme der Beschwerden nach „Fütterung“ der Hefepilze durch Essen von Zucker. (Denn davon leben diese)

Hefepilze vergären Zucker im Darm zu Alkohol und Kohlendioxid. Während die entstehenden Gase ein Völlegefühl (Blähbauch) verursachen, führt der im Darm gebildete minderwertige Alkohol zu einer Belastung der Leber.

Als weiteres mögliches Symptom der Darmbesiedlung mit Candida-Hefen gelten Durchfallserscheinungen.

Hefen benötigen eine organische Kohlenstoffquelle, da sie selbst nicht imstande sind, aus Kohlendioxid und Wasser Kohlenhydrate aufzubauen.

Je mehr Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen werden, um so bessere Lebensbedingungen finden Hefen im Darm vor.

Weitere Schlupfwinkel sind in der Mundhöhle, insbesondere unter dem Plaques, im Bereich kariöser Zähne, schlecht gereinigter Zahnprothesen oder in alten Zahnbürsten.

Allerdings ist hierbei vieles noch widersprüchlich : etwa 30 - 50% der Bevölkerung haben nachweisbar Pilze im Darm - und nur ein geringer Teil der „Wirte“ hat Beschwerden dadurch. **Außerdem gibt es keinen sicheren Zusammenhang zwischen der Menge der im Darm nachweisbaren Pilze und dem Ausmaß der Beschwerden.** (Also ist der Sinn einer Stuhluntersuchung auf Pilze sehr fraglich, zumal das Ergebnis auch sehr von der Entnahmetechnik bestimmt wird.)

Der oft befürchtete Befall innerer Organe ist sehr selten und nur bei stark abwehr-geschwächten Personen möglich.

Andererseits sind viele „Candida-Patienten“ allergisch auf Schimmelpilze oder neigen zu Kopfschuppen als Zeichen einer allergischen Reaktion auf Hautpilze.

Das wiederum paßt zu der häufigen Beobachtung, daß eine Behandlung der Candidabesiedlung zu einer Verminderung auch anderer Allergien beiträgt.

Was läßt sich tun ? Leider sind Candidapilze in unserer Umwelt so weit verbreitet, daß wir sie immer wieder in uns aufnehmen. **Also kann auch eine zunächst vollständige Elimination der Pilze aus dem Darm nur von Dauer sein, wenn wir den immer wieder eindringenden Pilzen keine günstigen Lebensbedingungen wie Zucker bzw. Weißmehlprodukte in der zu verdauenden Nahrung bieten.**

Im Prinzip gilt: Alle Mahlzeiten sollten zuckerarm und faserreich sein (Gemüse, Salat); denn Pflanzenfasern regen die Darmperistaltik an und bewirken eine mechanische Reinigung der Schlupfwinkel zwischen den Zotten des Dünndarms oder den Ausbuchtungen des Dickdarms.

Die Anti-Pilz-Diät

Beim Frühstück sollte auf die üblichen Obstsäfte, Brötchen oder Hörnchen verzichtet werden. Mittags stehen weder Reis noch Nudeln auf dem Speisezettel. Auf Eiscreme wird ebenso verzichtet wie auf Kleingebäck, Limonaden oder liebliche Weine. Die belegten Brote werden am Abend durch Fleisch, Fisch, Käse, Salat und Gemüse ersetzt.

Rohkost und Salate sind besonders sinnvoll; desgleichen milchsaure Produkte wie Sauerkraut, Mixed Pickles oder Joghurt.

Was ist zu vermeiden?

- **Zucker in jeder Form** (Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Malzzucker usw.)
- **Zuckeraustauschstoffe** Fructose, Xylit, Mannit, Sorbit, Diabetikerzucker
(Der Süßstoff Aspartam ist zwar keine Pilznahrung, gilt aber als Krebsfördernd!)
- **Süßigkeiten** aller Art (Schokolade, Pralinen, Konfekt, Bonbons usw.)
- **Honig, Konfitüre, Gelee, Marmelade**
- **zuckerhaltige Speisen** (Torten, Kuchen, Gebäck usw.)
- **Teigwaren, Mehlspeisen** (insbesondere weiße Mehlerzeugnisse, Brot, Nudeln, Blätterteiggebäck)
- **Reis**
- **süßes Obst** (roh oder gekocht: Weintrauben, Erdbeeren, Birnen, Pfirsich, Orangen, Pflaumen, Ananas, Bananen, Kirschen usw.)
- **Obstsäfte**
- **gesüßte Getränke** (Limonaden, Cola)

Was ist erlaubt?

- **Kartoffeln** (in Maßen, bis 200 g pro Tag)
- **Vollkornbrot, Knäckebrot** (Brotverzehr reduzieren, auf den Verzehr von Weißbrot, Toast, Brötchen oder Hörnchen verzichten; evtl. Sauerteigbrote statt Backmischungen)
- **Milchprodukte** (Milch, Buttermilch, Molke, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Quarkspeisen ohne Zucker, Käse in allen Variationen)
- **Fisch, Fleisch, Wurst** (Fisch und Fleisch in allen Variationen, jedoch niemals paniert)
- **Eierspeisen** (kombiniert mit Milchprodukten, Gemüse oder Salat, gekocht, gebacken, als Auflauf oder als Soufflé)
- **Gemüse** (einheimische oder auch exotische Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chilischoten, Chinakohl, Erbsen, Fenchel usw.)
- **Salat/Rohkost** (Blätter, Sprossen, Früchte, Knollen und Wurzeln)
- **Gewürze** (soweit verträglich in allen Variationen)
- **saures Obst** (Zitronen, Grapefruit, saure Äpfel)

- **zuckerfreie Getränke**, Mineralwasser, Kaffee, Tees)
- **alkoholische Getränke** (in Maßen halbtrockene oder trockene Weine, trockener Sekt, Bier in geringen Mengen)

Die Anti-Pilz-Kur

- Die **Anti-Pilz-Diät** sollte in der Regel **mindestens 2 Wochen konsequent** eingehalten werden.
- Während dieser Zeit wird ggf. eine medikamentöse Verminderung der Candida-Besiedlung durchgeführt:
 - täglich sollten **3x1 bis 3x2 Tabletten Nystatin** eingenommen werden, bis die Packung leer ist.
(Dieses Medikament wirkt nur im Darm; eine eventuell auftretende Verstärkung der Symptome ist wahrscheinlich auf die beim Zerplatzen der Pilze freiwerdenden Substanzen zurückzuführen - bei unangenehmen Beschwerden ist die Dosis des Medikaments zu reduzieren.)
- Zur Reinigung der Mundhöhle wird nach dem **Zähneputzen** (neue Bürste!) ggf. **3x täglich 1 Tablette Pimafucin** (oder ähnlich) gelutscht. Diese enthält ebenfalls ein lokal wirksames Pilzmittel.
- Wie sehr man auch auf Backwaren aus Hefeteig und mit Hilfe von Hefe oder Hefeenzymen hergestellte Lebensmittel (z.B. Bier, klarer Apfelsaft) verzichten sollte, hängt vom Ausmaß einer generellen Hefeallergie ab und muß von jedem selbst anhand auftretender Beschwerden herausgefunden werden.
- **Das A und O aber ist die weitgehende Vermeidung von Zucker und Süßigkeiten auch nach der Pilzkur !!!**
- Ggf. anschließende Stabilisierung der Darmverhältnisse durch Gabe von Laktobacillen / Symbioselenkung.