

Prehranski napotki

Anti-kandida prehrana

Smernice za 6 do 8 tednov brez sladkorja, kvasa in predelanih živil – s seznamami živil in idejami za obroke.

Anti-kandida prehrana je podporni prehranski pristop. Izhaja iz predpostavke, da sladkor in kvas spodbujata rast kvasovk rodu *Candida* v črevesju, zato ju za nekaj tednov izloči.

Priporočeno trajanje je 6 do 8 tednov. Trajanje se lahko prilagodi glede na vaš odziv. Ključni so doslednost, prilagoditev vam in zavedanje, da gre za podporni ukrep.

🚫 Odsvetovano 🟡 Občasno 🟢 Priporočljivo

Kruh in pekovski izdelki

🚫 Odsvetovano (6)

kupljeni kruh

piškoti iz pšenice

oves (prve 3 tedne)

kupljeni mafini, pecivo in torte

pšenične ali zdrobove testenine

vsa živila s kvasom

🟢 Priporočljivo (8)

rjavi riž

kvinoja

ajda

proso

koruza

riževi ali koruzni krekerji

napihnjeno proso in riževi kosmiči

testenine iz rjavega riža, koruze, prosa ali ajde

Pijače

🚫 Odsvetovano (6)

alkohol

sadni sokovi

gazirane pijače in sirupi

čaj in kava

kravje mleko

sojin napitek z dodanim sladom ali sladkorjem

🟢 Priporočljivo (3)

filtrirana voda z nekaj kapljicami limoninega soka (najbolje pred spanjem)

zelenjavni sokovi, predvsem zeleni (špinata, pšenična trava – brez korenja)

čaji: pau d'arco, rdeča detelja, regrat

Začimbe, olja in namazi

🚫 Odsvetovano (3)

sladkor, umetna sladila, slad, med, fruktoza, laktoza

kis, sol, poper, sojina omaka, majoneza, tamari, shoyu, worcestrska omaka

margarina, maslo in vsi kupljeni namazi, na primer marmelade

🟢 Priporočljivo (3)

domač preliv: hladno stiskano laneno ali olivno olje in limonin sok, po želji česen ali zelišča

tahini ali avokado kot namaz

domač humus: kuhana čičerika, česen, limona in tahini

Mlečni izdelki

🚫 Odsvetovano (6)

vsi mlečni izdelki, ker vsebujejo mlečni sladkor (laktozo)

sladoled

sir

mleko

jogurt

smetana

🟢 Priporočljivo (1)

sojin napitek brez dodanega sladkorja ali slada

Sadje

🚫 Odsvetovano (1)

vse sadje v prvih 4 tednih

🟡 Občasno (1)

manjše količine papaje, ananasa, banane in kivija (od 5. do 8. tedna)

Meso in ribe

Meso in ribe naj bodo po možnosti ekološkega izvora.

🚫 Odsvetovano (4)

školjke

klobase

salame in pršut

druge predelane mesnine

🟢 Priporočljivo (4)

pusto goveje meso

piščanec brez kože

jagnjetina

sveža riba

Oreški in semena

🚫 Odsvetovano (3)

arašidi

kokos

stari ali postani oreški in semena

🟢 Priporočljivo (1)

sveži oreški in semena

Zelenjava

🚫 Odsvetovano (7)

koruza (prve 3 tedne)

sladki krompir (prve 3 tedne)

krompir (prve 3 tedne)

fižol (prve 3 tedne)

buče (prve 3 tedne)

gobe in druge glive

fermentirana živila: tofu, miso, tempeh

🟢 Priporočljivo (2)

vsa druga sveža zelenjava

zelenjavni sokovi brez korenja

Ideje za obroke

Zajtrk

- riževi, koruzni ali proseni kosmiči s sojinim napitkom brez slada in sladkorja – največ tri vrste žit naenkrat
- tahini na riževem kruhu ali koruznem krekerju, posut z lanenimi semeni, bučnicami ali sončnicami

- poširano jajce na koruznem kruhu brez kvasa
- ostanki zelenjave, oblikovani v polpete in rahlo popečeni, na koruznem kruhu

Dopoldanska malica

- avokado in nariban korenček na riževem ali koruznem krekerju
- pest rahlo popečenih semen: sezam, bučnice, sončnice, mandlji
- mandljevo ali drugo oreškovo maslo (ne arašidovo) na riževem kruhu ali krekerju

Kosilo

- wok iz čebule, česna in zelenjave z ajdovimi testeninami
- solata z olivnim oljem, zelišči in popečenimi semeni
- solata s piščančjimi prsmi in rižem
- sendvič s humusom in solato na kruhu brez kvasa
- piščančji burger s solato
- zelenjavni wok z mletim mesom ali jagnjetino in riževimi rezanci

Popoldanska malica

- čaj iz rdeče detelje ali regrata in rižev mafin z naribano zelenjavo
- tahini ali avokado na riževem kruhu
- tuna v lastnem soku, solata in humus ali avokado na krekerjih
- domač humus z zelenjavnimi palčkami

Večerja

- rjavi riž in zelenjavna juha z graham
- pečen piščanec z zelenjavo
- burger ali mesne polpete na riževem kruhu s solato
- zelenjavni polpet z rižem in jajcem
- file sveže ribe in solata z lanenim oljem

Jajca, meso in ribe naj bodo po možnosti ekološkega izvora.

Pomembno

Napotki so splošni in ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate zdravstvene težave ali bolezni, ste noseči, dojite ali jemljete zdravila, se pred spremembo prehrane posvetujte z zdravnikom. Zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, ne opuščajte brez posveta z njim.

Odzivi na prehrano so individualni. Če opazite izrazite ali dolgotrajne neželene učinke, spremembo prehrane prekinite in poiščite strokovni nasvet.