

Prehranski napotki

Prehrana brez sladkorja

Napotek za obdobje, ko iz prehrane izločite sladkor, sladila in belo moko. Koliko časa, se dogovoriva na obisku.

Kvasovke, najpogostejše *Candida albicans*, so v manjši meri del črevesne flore skoraj vsakega človeka. Napotek izhaja iz predpostavke, da se hranijo s sladkorjem – zato ga za nekaj časa izločite.

Sladkor se skriva tudi v omakah, kruhu, salamah in gotovih jedeh. Pozorno berite deklaracije.

Če vam je zdravnik predpisal zdravila, jih jemljite naprej, kot vam je naročil.

 Izločite  Lahko jeste, če jih dobro prenašate

Kaj izločite in kaj lahko jeste

Nadomestila za sladkor (stevija, ksilitol) uporabljajte le kratek čas: tudi ta v velikih količinah niso dobra izbira.

 Izločite (10)

sladkor v vseh oblikah

sladkarije in čokolada

sladoled

pecivo in keksi

sadni sokovi

med

javorjev in agavin sirup

pivo

kvašeno pecivo

izdelki iz bele moke

 Lahko jeste, če jih dobro prenašate (4)

polnozrnata žita

stevija

ksilitol (brezov sladkor)

manj sladko sadje, na primer
jagodičevje – v manjših količinah

Ko dogovorjeni čas mine

Prehranjevanje brez sladkorja ni preprosto, je pa za kratek čas izvedljivo. Ko obdobje mine, lahko sladkor spet uživate – priporočam v majhnih količinah.

Pomembno

Napotki so splošni in ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate zdravstvene težave ali bolezni, ste noseči, dojte 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.