

Étrenddel a candida ellen?!



A Candida gombafertőzés megállítására szolgáló diéta minden kétséget kizáróan az egyik legfelkapottabb divatdiéta a nők körében. Sokan orvosi diagnózis nélkül kezdenek bele az étrendbe, mellyel feleslegesen veszélyeztetik az egészségüket, a tápanyag-megszorítások miatt hiánybetegségek kialakulását kockáztatják.

## **A candida gombák**

A Candida elnevezésű sarjadzógombák leggyakoribb faja a széles körben elterjedt Candida albicans. Egészséges ember szervezetében is megtalálható, a bél természetes flórájához tartozik, annak kontrollja alatt áll, azaz a bélflóra tagjai nem engedik túlzott elszaporodását. A Candida fajok közül több már a születéskor bekerülhet a szervezetbe, ilyen például a csecsemőkori szájpenész kórokozója. Az immunrendszer és a bélbaktériumok szabályozzák a bélbe bekerülő gombák szaporodását, de abban az esetben, ha ez károsodást szenved, a bélben lévő élesztőgombák elszaporodnak és kijutva a bélből megtelepedhetnek az emésztőcsatorna bármelyik szakaszán pl. a szájüregben, garatban, de a szemem is okozhatnak gyulladást. Elszaporodásukkal felboríthatják a nemi szervek természetes baktériumflóráját is, ami különösen nőknél kellemetlen tünetekkel járhat.

## **A felismerés nehézségei**

A Candida albicans szerteágazó tüneteket produkálhat a szervezetben, ezért - annak ellenére, hogy nagyon gyakori gombás betegség - ritkán és későn diagnosztizálják. Egészséges emberben ritkán szaporodik el annyira, hogy súlyosabb tüneteket okozzon, viszont az immunrendszer károsodása mellett könnyen elszaporodhat. Fokozott veszélynek vannak kitéve azok, akik lisztérzékenyek, cukorbetegségben szenvednek, vagy gyakran használnak antibiotikumot. Míg a lisztérzékenyek és a gyakran antibiotikumot fogyasztók a bélflóra károsodása miatt fertőződhetnek meg könnyebben, addig a kezeletlen cukorbetegéknél a rossz keringés és a magas vércukorszint járul hozzá a gombásodáshoz. A pangó keringésű területek (pl. végtagokon) jó táptalajul szolgálhatnak az oxigén jelenléte nélkül szaporodó gombáknak. A táplálkozási zavarok (alultápláltság stb.) is fontos szerepet játszanak a gombák elterjedésében, különösen a cukrokban gazdag étrend, ugyanis ez könnyen hozzáférhető tápanyagforrás a gombák számára. A túlzott mértékű stressz is segíti a gombás fertőzések kialakulását, hiszen közvetetten hozzájárul az immunrendszer legyengüléséhez. A hormonális fogamzásgátlás is segíti a betegség létrejöttét, mert megváltoztatja a nemi szervek természetes baktériumflóráját, ami kedvez a gombák elszaporodásának. Mivel több szervrendszert érinthető betegségről van szó, a tünetek könnyen összekeverhetők egyéb betegségek tüneteivel, illetve túl általánosak ahhoz, hogy az orvos felfigyeljen rá. Az általános jelek közé tartozik a fáradékonyság, a gyakori fejfájás, a

depresszió, izomfájdalmak, hasmenés vagy székrekedés. Mindkét nemnél okozhat libidócsökkenést, hólyaghurutot, illetve nőknél menstruációs zavarokat. Annak ellenére, hogy a XXI. századi életmód könnyen hozzájárulhat a bélrendszer illetve a nemi szervek mikroflórájának felborulásához, a szisztémás gombás fertőzések ritkának mondhatók, kezelésük csak kórházi körülmények között folyhat. Ez főként szerzett vagy gyógyszeresen előidézett immungyengeség esetén következhet be, pl. szteroidkezelésen lévő betegeknél. A megfelelő diagnózishoz mindenképpen hozzátartozik, hogy gombákat tenyésztéssel vagy az általuk termelt antitesteket immunológiai módszerekkel kimutassák. Ennek hiányában felesleges és veszélyes is lehet a Candida-diéta alkalmazása. Megjegyzendő azonban, hogy több kutató azon a véleményen van, hogy a kifejlődött candidiasis csak gyógyszeresen kezelhető, a diéta szerepe csak másodlagos.

## **A diéta alapelvei**

A megfelelően alkalmazott Candida-diéta nem a gyógyszeres kezelés helyett, hanem azt kiegészítve kell helyet kapjon. A diéta alapelve kettős: egyrészt javítani kell az immunrendszer működését, melyhez a táplálkozás is hozzájárul, másrészt kerülni kell minden olyan élelmi anyagot, ami a gombák szaporodásának kedvez. A Candida-diéta forrásonként eltérhet bizonyos tényezőkben, azonban az alapelvei egységesek, ezeket összefoglalóan tárgyaljuk.

A Candida albicans - mint a gombák általában - szénhidrátokkal táplálkozik. Mindegyik diéta legfontosabb szabálya, hogy a gombák számára könnyen hozzáférhető szénhidrátforrások, azaz a cukrok beviteli mennyiségét csökkentse. Ebbe a megszorításba beletartozik minden olyan nyersanyag és élelmiszer, aminek nagy a cukortartalma, függetlenül a cukor fajtájától. Ebbe a csoportba tartoznak az édesipari termékek, pékáruk nagy része, a cukrozott üdítőitalok, a méz és a gyümölcsök is. A gyümölcscukor és a szőlőcukor is beletartozik a tiltott élelmi anyagok körébe, így az egyébként diabetikus, gyümölcscukorral édesített termékek fogyasztása is ellenjavallt. A diéta leírásai alapján a savanyú gyümölcsök is tartalmaznak annyi gyümölcscukrot, ami szükségessé teszi fogyasztásuk csökkentését. Szintén nem javasoltak az élesztőalapú ételek és italok, például a sajtok, a sör és a bor. Kerülendő minden olyan nyersanyag, ami az emésztőrendszerben könnyen cukorrá bomlik. Ilyenek a nagy keményítőtartalmú élelmiszerek, pl. a finomított liszt, fehér rizs és tészta. A Candida-diéta alapelvei a természetességre is törekednek, nem javasolják az adalékanyagok fogyasztását sem. Ez a kitétel bonyolulttá teszi a diéta összeállítását, hiszen kevés olyan élelmiszer kapható, amiben semmilyen adalékanyag nem található, ugyanakkor számos típusuk az egészségre teljesen veszélytelen, természetes anyag. Az étrend kiemel több olyan természetes hatóanyag-tartalommal rendelkező fűszernövényt is, melyek antimikotikus, azaz gombaölő hatással rendelkeznek. Javasolja a

fokhagyma, a rozmaring, a sáfrány, a kurkuma, a koriander és a római kömény fogyasztását. A Candida-diéta nagy hangsúlyt fektet a kenyérfogyasztás korlátozására is, a finomított lisztet tartalmazó pékáruk fogyasztását teljesen tiltja, azonban a kizárólag teljes őrlésű lisztből készült termékek fogyasztását kisebb mennyiségben engedélyezi. Felhívja a figyelmet arra, hogy ebben a diétában nem alkalmazhatók a barna színű, ám nem teljes értékű gabonát tartalmazó kenyerek sem, hiszen a színező malátával készült termékek ugyanolyan gyorsan bomlanak le a szervezetben, mint a fehér kenyér. A diétát viszonylag hosszú ideig kell betartani, ami 3-6 hónapot jelent, azonban ez két részre osztható, az első hónap szigorú szabályai a későbbiekben enyhülhetnek. A diétázó véleményére bízva a rendszer a szigorúbb szakasz hosszát, ha a tünetek nem enyhülnek vagy visszatérnek, vissza kell térni a diéta első fázisához. A Candida-diéta követői azt vallják, hogy a szervezetben megtelepedett gombákat csak folyamatos és tartós „éheztetéssel” lehet eltávolítani, emiatt akár az egyszeri cukorfogyasztás is felboríthatja az elért eredményeket. Ilyen esetben a diétát újra kell kezdeni.

A diéta másik fontos pillére az immunrendszer erősítése, hiszen egészséges védekezőrendszer mellett ritkán alakulnak ki gombás betegségek. A diéta felhívja a figyelmet a vitaminok és nyomelemek fogyasztására, kiemelten kezeli az A-, B1-, B3-, B6-, C- és E-vitamint, valamint a folsavat, biotint, magnéziumot, kalciumot, rezet, krómot, lítiumot és cinket. Ezek pótlására főként a megfelelő mennyiségű zöldség- és gyümölcsfogyasztást ajánlja, ugyanakkor utóbbiak fogyasztását korlátozza is.

## **Az egész diéta alatt kerülendő élelmiszerek**

Édességek, aszalt gyümölcsök, dinnye, élesztő, élesztővel készült termékek és ételek, fehér kenyér, zsemle, kifli; tejföl, penésszel érlelt sajtok, ketchup, majonéz, mustár, salátaöntetek és mártások, szójaszószkok; gomba; sör, bor, pezsgő, gyümölcslevek, kovászos uborka, savanyú káposzta

## **A diéta első, szigorú szakaszában kerülendő élelmiszerek**

Sajtfélék, kecskesajt, kecsketej, tej, bab, borsó, kukorica, barack, szőlő, alma, körte, avokádó, cseresznye, narancs, citrom, grépfrút

## **A diéta alatt fogyasztható élelmiszerek**

Sovány húsok, halak, tenger gyümölcsei, barna rizs, hajdina, árpa, korpatermékek, köles, lencse, zab, zabtermékek, hidegen sajtolt olajak, tojás, élőflórás natúr joghurt, élőflórás natúr ivójoghurt, juhtúró, padlizsán, patisszon, cukkini, tök, brokkoli, karfiol, spárga, uborka, spenót, paradicsom, paprika, retek, fejes saláta, hagyma, fokhagyma, sárgarépa,

fehértúra, petrezselyem, zeller, gyömbér, burgonya, fehér és vörös káposzta, kelbimbó, cékla, rozmaring, sáfrány, kurkuma, tárkony, bazsalikom, római kömény, curry, koriander, ananász, dió, tökmag, szezám, kávé, ásványvíz, gyógyteák

## **A diéta hátrányai**

A legfontosabb hátránya a Candida-diétának, hogy nem egységes, szakemberek által összeállított étrendről van szó, hanem a követői által folyamatosan - szubjektív tapasztalatok alapján - változó táplálkozási módszerről. Annak ellenére, hogy a candidiasis gyakori gombás betegségnek számít hazánkban, a gomba tüneteit a ténylegesen megfertőződött személyeknél jóval többen vélik felfedezni magukon. A diéta alkalmazása előtt lényeges, az orvosi diagnózis, ugyanis annak hiányában az étrend felesleges és súlyos kockázatokkal járhat (pl. alultápláltság). Ezt az étrendet csak megfelelő gyógyszeres terápia kiegészítéséként érdemes alkalmazni, anélkül sikeressége kétséges. A kúra hátrányaként tartható számon az is, hogy több, bizonytalan eredetű étrend-kiegészítő fogyasztására buzdítja a követőit, melynél szintén megfigyelhető az a tendencia, hogy nem szakember javaslata, hanem egy-egy diétázó pozitív élménye áll a háttérben. Az étrend-kiegészítők használatánál is fontos az „öngyógyszerezés” kerülése, hiszen nem várt mellékhatásokkal és következményekkel járhatnak egyes hatóanyagok, illetve nem várt kölcsönhatások alakulhatnak ki ésszerűtlen alkalmazásuk mellett.

## **A diéta előnyei**

Ez a diéta - az orvosi kezelést kiegészítve - meggyorsíthatja a bélflóra és az immunrendszer helyreállítását, de ez csak abban az esetben érvényesül, ha valóban gombafertőzés okozta a tüneteket. Az étrend betartásával jelentősen csökkenthető az egyszerűcukor-bevitel, ami nem csak a gombellenes diétában, hanem a testtömegkontrollban is fontos szerepet játszik.

## **Összeállította:**

Vági Zsolt dietetikus, Dr. Lelovics Zsuzsanna táplálkozáskutató  
Nemzetközi Táplálkozáskutató Intézet