

ZASADY DIETY PRZECIWGRZYBICZEJ

JAK NIE POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA?

Niestety można znaleźć wiele rozbieżnych informacji, które miałyby pomóc w walce z kandydozą. Często polecanymi dietami są te niskowęglowodanowe, tak zwane lowcarb. **Jednakże podczas leczenia kandydozy korzyści odnosi się eliminując po prostu cukry proste, a nie wszystkie węglowodany.**

Dodatkowo wiele źródeł zaleca wyeliminowanie owoców, kawy, produktów mlecznych, strączków, olejów rafinowanych oraz stosowanie diety bezglutenowej i wielu innych w tej kwestii wskazówek, czasem bardzo restrykcyjnych. Jednakże **stosowanie diet eliminacyjnych, w których pozbawia się z jadłospisu dużej ilości produktów żywnościowych może skutkować żywieniowymi niedoborami.**

Częstym błędem podczas stosowania diety przeciwko kandydozie jest też niska wiedza lub jej brak z zakresu dietetyki. Wiele osób chce zastosować dietę z eliminacją cukrów prostych i o ile część produktów z tej grupy wyeliminują, to jednak nie są świadomi, że **cukier może być też ukryty w wielu produktach. Nie tylko eliminacja cukru białego jest ważna, ale również jego zamienników**, takich jak: syrop glukozowo-fruktozowy czy syrop z agawy. Należy zrezygnować nie tylko ze słodczy i pieczywa białego. Łatwym źródłem prostego cukru są również owoce, produkty mleczne, ciasteczka i batoniki nazywane fit czy tradycyjny biały ryż i wiele innych, o których osoba wykonująca dietę na własną rękę może po prostu nie wiedzieć.

W związku z tym iż istnieje wiele sprzecznych informacji związanych ze wspomaganiem kandydozy dietą oraz z tym, że dieta eliminacyjna, aby była zbilansowana nie jest łatwa w komponowaniu, to nie należy na własną rękę rozpoczynać żadnej diety przeciwgrzybiczej! Bez przeprowadzenia jej pod okiem specjalisty można wyrządzić więcej szkody niż pożytku!

Konieczny z kolei będzie zbilansowany jadłospis pod okiem specjalisty, indywidualnie dostosowany dla danej osoby.

JAK POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA

Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy nie da się określić ścisłego związku pomiędzy konkretnymi składnikami żywności i wybranym modelem żywienia, a zahamowaniem kandydozy. Zatem nie ma ściśle określonej diety w leczeniu kandydozy. Wiadome jest jednak to, że warunki jakie sprzyjają grzybicy układu pokarmowego powodują procesy gnilne powstające w jelitach oraz zaburzenie proporcji w ilości niektórych mikroorganizmów, które bytują w układzie pokarmowym. Duża część cukrów prostych do jelita grubego nie dociera, a ten kawałek zasiedla ponad 90 % mikroorganizmów. Miejscem wchłaniania ich jest jelito cienkie, a to w nim z kolei drożdże metabolizują niskocząsteczkowe węglowodany. **Zgodnie z aktualnymi wynikami badań pozytywne efekty daje ograniczenie w diecie cukrów prostych oraz produktów z mąki oczyszczonej. Przyjrzyjmy się dokładnym zaleceniom.**

Węglowodany i błonnik pokarmowy

Błonnik pokarmowy to źródło energii, jak również pożywka dla korzystnych jelitowych bakterii. Produktem beztlenowej fermentacji włókna pokarmowego i skrobi są krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które mają antyoksydacyjne, antykancerogenne, jak również przeciwzapalne właściwości. Pomagają w utrzymaniu równowagi w układzie pokarmowym i odpornościowym. W związku z tym wykluczenie błonnika pokarmowego z diety byłoby niekorzystnym postępowaniem. W jednych z badań podawano zwierzętom beta-glukany – jedną z frakcji błonnika pokarmowego. Spowodowało to wyciszenie stanów zapalnych jelit, prowadziło do eliminacji *C. glabrata* oraz do rozwoju dobrych bakterii z rodzaju *Bacteroides* i *Lactobacillus*. **Błonnik powinien być obecny w diecie.**

Zmiana składu mikroflory ma wpływ na poziom krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Dieta o małej zawartości węglowodanów ma wpływ na funkcję krwinek białek, z których szczególnie neutrofile odpowiedzialne są za wchłanianie komórek *Candida*. Procesem tym jest fagocytoza, a ona potrzebuje energii. Proces ten bez odpowiedniej ilości glukozy będzie zaburzony. **W związku z tym przewlekłe i niepoprawnie zbilansowane diety typu low – carb nie są zalecane podczas kandydozy.**

W związku z tym nie powinno się eliminować węglowodanów złożonych ze względu na pozytywne działanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. **Z kolei badania potwierdzają, że redukcji w diecie należy dokonać jeśli chodzi o proste węglowodany czyli w żywności wysokoprzetworzonej i oczyszczonej. Produkty takie jak słodczyce, gotowe typu instant, light bez cukru i zawierające różnego rodzaju jego zamienniki takie jak syrop glukozowo-fruktozowy, jak również tłuszcze utwardzone nie będą korzystnej dla zachowania prawidłowej mikroflory jelit.**

W jeszcze innych badaniach przeprowadzono, że dieta przeciwzapalna z ograniczeniem węglowodanów prostych stosowana u pacjenta z zespołem jelita nadwrażliwego oraz przerostem *Candida albicans* w układzie pokarmowym w połączeniu z lekiem była skuteczną formą leczenia zarówno dla zespołu jelita nadwrażliwego, jak i kandydozy.

Owoce natomiast, będące bezpośrednim źródłem cukru prostego szczególnie fruktozy mogą wpływać na rozwój kandydozy, ale brak jest istotnych badań w tym kierunku. W owocach jest obecny błonnik pokarmowy, a on wpływa na wytwarzanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, w tym również maślanu i prowadzi do namnażania korzystnej flory jelitowej. Z badań wynika również, że na przykład awokado przez obecność flawonów, katechin i tanin oraz związków polifenolowych działa przecigrzybiczo. Tak samo resweratrol zawarty w winogronach. **Zatem ograniczenie owoców jest słuszne, ale nie całkowita ich eliminacja.**

Za bezpieczne w leczeniu kandydozy uznaje się: **stewię oraz ksylitol**, ale zastosowany w niewielkich ilościach.

Tłuszcze

Wysoką aktywność przeciwgrzybiczą wykazuje olej cynamonowy, olejek z oregano oraz oliwa z oliwek. W diecie obecne powinny być **tłuszcze nienasycone, które mają działanie przeciwpzapalne**. Są obecne w rybach, orzechach, nasionach, awokado, olejach roślinnych.

Probiotyki

Szczególnie ważne będą takie szczepy bakterii jak z rodziny *Lactobacilli*, *Bifidobacterium* lub drożdże z rodzaju *Saccharomyces*. Te z rodziny *Lactobacillus* są obecne przede wszystkim w fermentowanych produktach mlecznych, pieczywie na zakwasie i warzywach kiszonych. Należy jednak pamiętać, że bardzo ważna będzie celowana probiotykoterapia.

Przeciwutleniacze

Redukują one reaktywne formy tlenu, które powodują stres oksydacyjny. Są obecne w warzywach oraz owocach przede wszystkim. Będą **bardzo ważnym elementem diety przeciwgrzybiczej**.

Bez wątpienia jednak plan żywieniowy powinien być ułożony indywidualnie dla danej osoby. Ważne jest, aby był skomponowany przez dietetyka, który dostosuje go do kandydozy i jej stopnia nasilenia, jak również do innych chorób i schorzeń oraz dolegliwości jeśli występują. Konieczne jest, aby jadłospis posiadał odpowiednią wartość kaloryczną i odżywczą dla danego organizmu, aby zapobiec niedoborom żywieniowym. Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz skorzystać z oferty naszych dietetyków. Specjalista po przeprowadzeniu z Tobą wywiadu zdrowotno – żywieniowego ułoży dla Ciebie indywidualny plan żywieniowy wraz z zaleceniami.

JAK DŁUGO POWINNA BYĆ STOSOWANA DIETA PRZECIWGRZYBICZA

To bardzo indywidualne. Jednakże jeśli problem dotyczy tylko zaburzonej flory bakteryjnej i niewielkiego przerostu *Candidy* to dieta przeciwgrzybicza powinna być zastosowana na okres 1-2 miesięcy. Eliminacja słodczy jednak powinna trwać dłużej, **nawet do pół roku**. Jednakże zbilansowana dieta zgodna z piramidą żywieniową powinna być stosowana zawsze, a nie tylko na okres leczenia natomiast pokarmy, które podlegały eliminacji można zacząć wprowadzać w racjonalnych ilościach i stopniowo. Niestety **1-2 miesiące** stosowania diety przeciwgrzybiczej to minimum. Stosowanie takiej diety u niektórych może trwać **nawet do 3 lat** jeśli cierpi się na grzybicę ogólnoustrojową gdyż zarodniki grzybów mogą w organizmie krążyć właśnie tak długo. **Należy skrupulatnie trzymać się przyjmowania leków, probiotykoterapii oraz zasad żywieniowych ponieważ nagłe odstawienie może najzwyczajniej spowodować dalszy rozwój grzybów i leczenie będzie trwało jeszcze dłużej.**

Dokładne dostosowanie leków, probiotyków oraz zasad żywieniowych będzie uzależnione od indywidualnego stanu zdrowia oraz współistniejących chorób, schorzeń i dolegliwości dlatego też konieczne jest aby odbywało się ono pod okiem specjalistów, a nie na własną rękę!

Cierpisz na grzybicę? Serdecznie zapraszamy na konsultację dietetyczną do naszych dietetyków! Najpierw przeprowadzony zostanie z Tobą szczegółowy wywiad zdrowotno – żywieniowy i dokonana dokładna analiza składu ciała oraz ocena stanu odżywienia organizmu oraz żywienia. Następnie indywidualnie dla Ciebie zostanie przygotowany plan żywieniowy wraz z dokładnymi zaleceniami, w którym zostanie wzięty pod uwagę Twój stan zdrowia.