

## Ernährungsempfehlung.txt

IFA Institut für Aurachirurgie AG  
c/o Liechtensteiner Business-Center AG  
Landstraße 123  
9495 Triessen  
Fürstentum Liechtenstein

Bei Candidabefall im Magen-Darmtrakt: Keine Kohlenhydrate, keine Süßigkeiten, keine Nudeln, keine Pizza, kein Alkohol, kein Fleisch, wenig Fisch über mehrere Monate oder dauerhaft, empfohlene Ernährung: Kartoffeln, Gemüse, Salat

Keine Weizenprodukte, Roggenbrote statt Weizenbrote

Symbiolact compositum in der Apotheke kaufen und nach Anleitung einnehmen

Bioapfelessig in Drogerie kaufen und jeden Tag 1 TL in 1 Glas warmes Wasser rühren und trinken

Fermentierte Lebensmittel essen, siehe Empfehlungen im Internet, keine Antibiotika, keine Magenschutzpräparate, keine Natronbasenpulver

### Stark basische Lebensmittel

- Brennnessel: Ist besonders reich an Mineralien und Vitamin C; fördert die Entgiftung des Körpers.
- Löwenzahn: Ist reich an Eisen und dem Präbiotikum Inulin sowie voller wertvoller Bitterstoffe.
- Petersilie: Sie ist das kaliumreichste Küchenkraut.
- Gräser (wie Gerstengras oder Weizengras): Sind sehr mineralienreich mit einem hohen Chlorophyll - Anteil.
- Schwarzer Rettich: Aufgrund der enthaltenen Senföle auch empfehlenswert bei Erkältungen.
- Grünkohl: Er enthält viele wichtige Vitamine, vor allem Vitamin K.
- Spinat: Ist besonders reich an B - Vitaminen sowie Vitamin C und Beta - Carotin, einer Vitamin - A - Vorstufe.
- Trockenfeigen: Sie enthalten besonders viel Kalium, Calcium und Eisen sowie Ballaststoffe.
- Gurken: Sie stecken voller guter, sekundärer Pflanzenstoffe.
- Fenchel: Ist sehr vitamin - und mineralienreich; seine ätherischen Öle wirken entzündungshemmend und beruhigend.

### Basische Lebensmittel

- Obst: Alle Sorten, auch getrocknetes Obst – allerdings ungeschwefelt und ungesüßt. Außerdem nur in vernünftigen Mengen wegen des hohen Zuckergehalts. Nicht für Patienten mit Candida albicans im Darm.
- Smoothies: Solange sie aus frischen Früchten und Gemüse hergestellt werden und ohne Zuckerzusatz sind. Außerdem nur in vernünftigen Mengen wegen des hohen Zuckergehalts. Nicht für Patienten mit Candida albicans im Darm.
- Gemüse und Salate
- Pilze und Algen
- Wildkräuter und Kräuter
- Sprossen: Alle gekeimten Sorten.
- Mandeln und Kokosnüsse: Als Steinfrüchte gehören sie zu den basischen Lebensmitteln.
- Erdmandeln: Die süßlich schmeckende Erdmandel ist eigentlich die Knolle eines Grasgewächses.
- Esskastanie: Als einzige "echte" Nuss ist sie basisch.
- Lupineneiweiß und Konjakpulver bzw. - wurzel: Als einzige pflanzliche Eiweißquelle sind sie basisch.
- Kräutertees: Alle, außer Früchtetee.

### Gute saure Lebensmittel

- Hülsenfrüchte: Sind in Massen genossen eine gute pflanzliche Eiweißquelle.
- Vollkorngetreide: Alle, außer Weizen.
- Pseudogetreide: Dazu gehören Quinoa (eiweißreich) und Amaranth.
- Saaten: Ungekeimt.
- Fleisch aus artgerechter, biologischer Haltung: Nur in geringen Mengen verzehren.
- Pflanzliche Proteinpulver
- Tofu: Nur Bio - Tofu ohne bedenkliche Zusatzstoffe.
- Grüner Tee
- Lupinenkaffee

### Schlechte saure Lebensmittel

- Fisch, Fleisch und Wurstwaren: Aus konventioneller Haltung.
- Milchprodukte: Mit Ausnahme von Sahne, Butter und Ghee, die als neutral einzustufen sind.
- Fertigprodukte
- Essig: Alle, bis auf Bio - Apfelessig.
- Auszugsmehle / weiße Mehle
- Industriezucker
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Kaffee, Früchtetee, Softdrinks und Alkohol