

Merkblatt

„Ernährungsempfehlungen bei Candida-Belastung im Darm“

- Keinen Zucker, keine Auszugsmehle, keinen weißen Reis essen!
wie Süßigkeiten, Marmelade, Kuchen, Kekse, Schokolade, Puddings, etc.
- Geringer Verzehr von Getreide und Pseudogetreide, Kartoffeln, Vollkornreis!
- Auf süßes Obst und Obstsäfte verzichten!
- Saures Obst in Maßen essen!
- Auf Alkohol verzichten oder stark einschränken!
- [Zusätzlich je nach Testung die Ernährungsempfehlungen bei Allergien und/oder Unverträglichkeiten beachten!]
- [Zusätzlich je nach Belastung die Empfehlungen bei Schimmelpilzbelastung beachten!]
- [Zusätzlich je nach Belastung, die Ernährungsempfehlungen bei Histaminbelastung beachten!]