**DIETA PRI ČREVESNIH GLIVICAH**

(Candida Albicans)

Obremenitve z glivicami v prebavnem sistemu pripisujemo predvsem skupini glivic, ki jih imenujemo kvasovke. Kot vse glivice potrebujejo tudi kvasovke za svoj obstoj organski izvor ogljikovih hidratov, ker niso sposobne iz ogljikovega dioksida in vode zgraditi ogljikove hidrate. Pomemben in lahko dostopen vir ogljikovih hidratov so vsi enostavni sladkorji, kot so grozdni sladkor, sadni sladkor, trsni sladkor, slad, pesni sladkor. Več kot je sladkorjev na razpolago, bolje uspevajo glivice. V eni sami noči se lahko njihovo število podvoji. V času diete, seje potrebno strogo izogibati čokolade, sladic, medu, sladkih napitkov, sladkega sadja, kompotov, marmelad...

Poleg izogibanja živilom s sladkorjem je pomembno tudi, da se glivice mehansko odstranijo iz tankega in debelega črevesja, poleg tega svetujemo dodajanje balastnih snovi (celuloza).

Poleg pravilne prehrane je zelo pomembna higiena zobne votline. Skrbimo za redno zdravljenje zobne gnilobe, odstranjevanje zobnega kamna, preprečevanje nastanka vnetja žepkov ob dlesnih (parodontoza), zaostanki hrane v mandljih (belo rjave kroglice), obloge na jeziku...

Stroga dieta naj traja vsaj 14 dni, nato še nekaj tednov dieta z manj sladkorja.

V času zdravljenja je DOVOLJENO uživati:

- pirin, ajdov, graham, koruzni kruh brez primesi bele moke, pecivo iz polnozrnate moke

- meso in klobase (razen svinjine)

- ribe in jajca

- zelenjava

- vse vrste zelene solate, špinačo, paradižnik, kumare, radič

- kislo zelje, česen, čebula, sveže zelje, ohrovt

- mleko, sir, nesladkani mlečni izdelki (kisli izdelki), maslo

- kislo sadje, limone, grenivke, ananas, kisla jabolka

- nesladkani kompoti iz kislega sadja

- kava in čaj brez naravnih sladkorjev

- mineralna voda

- sol (kristalna), začimbe

V času zdravljenja je strogo PREPOVEDANO uživati:

- vse oblike naravnih sladkorjev (sadni, grozdni, trsni, pesni)

- med, vse vrste bonbonov, čokolado

- vsa peciva, ki vsebujejo sladkor in belo moko

- sladko sadje (marelice, datlji, fige, kandirano sadje)

- sadne sokove, koka-kolo, kokto, ledene čaje in druge sladke napitke, tudi vodo z okusi

- vse oblike alkoholnih pijač

- vse izdelke iz bele moke (testenine, vlečeno testo, pecivo)

- orehi, mandlji, lešniki, arašidi (zaradi nevarnosti novih okužb z glivicami)

- svinjina in vse vrste cvrtega mesa

- mislije z dodanimi sladkorji, medom in čokolado