

## Candida –

### „Anti-Pilz-Diät“ als Therapiemaßnahme sinnvoll?

Ein „Bewohner“ unserer Darmflora sorgt im Moment etwas für Furore: **Candida**, ein Hefepilz, der sich bei 50-80% der gesunden Personen als normale Komponente des Verdauungstrakts findet und im Stuhl in Mengen  $\leq 10^3$  cfu/g Fäzes nachweisbar ist. Neben *Candida albicans*, der am häufigsten vorhandene Pilz im menschlichen Körper, kommen *C. glabrata*, *C. tropicalis* und *C. krusei* ebenfalls vor [1].

Werden höhere Mengen im Stuhl gefunden ( $\geq 10^5$ - $10^6$ ), spricht man von einer „Candida-Überwucherung“, die vermutlich durch eine verminderte Absorption wirksamer Stoffe aus dem Darm (Wasser, Natrium und Zucker) Diarrhoe verursachen kann. Die Überwucherung selbst kann beispielsweise bei Personen mit einer gestörten Darmflora nach Behandlung mit Antibiotika, Steroidhormonen oder Magensäureinhibitoren auftreten [1]. Die erhöhten „Candida-Bestände“ werden häufig mit unspezifischen Symptomen wie chronischer Müdigkeit, Kopfschmerzen, brüchigen Nägeln, Allergien uvm. in Zusammenhang gebracht.

Als spekulativ, also wissenschaftlich nicht abgesichert, gilt die Aussage, dass der Verzehr von einfachen Kohlenhydraten (Glucose, Fructose, Saccharose) die Besiedelung von *Candida albicans* fördert [2,3]. Die Theorie, die dahinter steckt: Mit dem Speichel bzw. der Nahrung gelangt der Pilz weiter in den Magen, den er aufgrund seiner Säureresistenz ohne Probleme passieren kann und soll somit eine Besiedelung des Darms begünstigen [3].

Obwohl diese Theorie unter kontrollierten Bedingungen nicht bestätigt werden konnte, gehen die Empfehlungen zur Behandlung immer noch in Richtung „Anti-Pilz-Diät“. Diese Diätform, die ungünstige Bedingungen für den *Candida*-Pilz schaffen soll, beruht auf einer

- **eingeschränkten Zufuhr von leicht resorbierbaren Kohlenhydraten** wie Zucker, Honig, gesüßten Limonaden, Weißmehl(-produkten), Alkohol jeglicher Art sowie sämtlichen Früchten (Weitrauben, Honigmelone, Bananen etc.) und Fruchtsäften
- **hefe- und schimmelpilzfreien Ernährung**, d. h. Käsesorten wie Edelpilzkäse, Camembert oder Harzerkäse oder auch Essig
- **(probiotische) Milch und Milchprodukte** (außer Fruchtojoghurt) sind **erlaubt** bzw. **günstig**, **Sauermilchprodukte** sogar **empfohlen**.

Bei Durchführung dieser „Anti-Pilz-Diät“ wird die Einhaltung von 6 Monaten empfohlen, wobei sich die Beschwerden nach ca. einem Monat verbessern sollten [2].

Hauptkritikpunkt an dieser wissenschaftlich nicht gesicherten kohlenhydratarmen Diät ist die Einschränkung am Obstverzehr über längere Zeit, die folglich zu einer Unterversorgung sämtlicher Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe) führt. Stoffe, die für die Gesunderhaltung des Immunsystems eine wichtige Rolle spielen und daher in der täglichen Ernährung nicht fehlen sollten [4].

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es bis dato **keine wissenschaftlich abgesicherte Kostform** zur Behandlung von *Candida*-Überwucherung gibt [2]. Lediglich wenige kleine Studien mit einer geringen Anzahl an Probanden zeigten positive Effekte einer „Anti-Pilz-Diät“ [1]. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist eine zuckerarme Ernährung an sich kein Nachteil, solange sie nicht im Extremen angewandt wird (z. B. längerer Verzicht auf Obst).

Mit einer ballaststoffreichen Kost aus Vollkornprodukten, Gemüse und Salat sowie (probiotischen) Sauermilchprodukten wie Joghurt, Buttermilch oder Kefir kann ein präventiver Beitrag zu einer optimalen Darmgesundheit geleistet werden, die den besten Schutz gegen eine *Candida*-Überwucherung bietet [1,3].

---

OEAIE 2009; Miklautsch M, Widhalm K

#### **LITERATUR:**

[1] Jonkers D, Stockbrügger R. Unexplained Diarrhoea, Candida in the Faeces. *Aktuel Ernaehr Med* 2003;28:87-92

[2] Müller MJ. *Ernährungsmedizinische Praxis*, Springer Verlag, 2. Aufl. 2007; S.276

[3] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: „Anti-Pilz-Diät“ [www.dge.de](http://www.dge.de); Zugang: 26.11.2009

[4] Österreichische Gesellschaft für Ernährung: Die „Anti-Pilz-Diät“ – eine berechtigte Therapiemaßnahme? [www.oege.at](http://www.oege.at); Zugang: 26.11.2009