



## Pilzkrankungen

### Richtig ernähren

#### Was darf ich essen bei Pilzkrankungen?

- Gemüse und Salate  
Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Erbsen, Fenchel, Gartenkräuter, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Rüben, Sauerkraut, Sellerie, Soja, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln
- Früchte und Nüsse  
Saure Äpfel und Birnen, Grapefruit, Zitronen, Kompott aus sauren Früchten ohne Zucker, Kürbiskerne und alle Arten von Nüssen nur „frisch geknackt“
- Getreide und Getreideprodukte  
Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen, Mais, Knäckebrötchen, Vollkornbrot und -semmeln, Vollkorn-Backwaren ohne Zucker, Vollkornmehl (über Type 1070), Vollkornflocken, -nudeln, -grieß, -brösel
- Fette und Öle  
Butter, kalt gepresste Öle (Distelöl, Keimöl, Leinöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl), Margarine
- Milch und Milchprodukte  
Buttermilch, Dickmilch, Frischmilch, Joghurt, Kefir, Molke, Sahne, Sauermilch, Sauerrahm, Sojamilch, Tofu, Quark, Quarkspeisen ohne Zucker, alle Sorten Käse und Frischkäse
- Fleisch und Fisch, Eier  
Geflügel, Kalb- und Rindfleisch, Lamm, Wild, alle mageren See- und Flussfische, Meeresfische, Krusten- und Schalentiere, Calamari ohne Panade, Eier und Eierspeisen
- Gewürze und Würze  
Apfel- und Obstessig, Bohnenkraut, Dill, Gartenkräuter, Gemüseextrakt, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Lorbeer, Meerrettich, Meersalz, Muskat, Nelken, Petersilie, Pfeffer, Salz, Senf ohne Zucker, Schnittlauch, Thymian, Vanille, Wacholder, Weinessig, Zimt
- Getränke  
Normaler Kaffee ohne Zucker, Malzkaffee, Gemüsesäfte ohne Zucker, kohlenstoffarmes Mineralwasser, Schwarztee ohne Zucker, Grüner Tee, Kräutertee, Matete

#### Beachten Sie individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

#### Essen Sie viel heimisches Gemüse!

#### Was soll ich nicht essen bei Pilzkrankungen?

- Gemüse und Salate  
Dosen- und Tiefkühlgemüse, Kartoffel- und Klöße-Fertigprodukte, Pommes frites
- Früchte und Nüsse  
Süßes Obst, Dosenobst, Konfitüre, Marmelade, Trockenfrüchte, Rosinen, Kompott, Bananen, Erdbeeren, Kirschen, Mandarinen, Orangen, Pflaumen, Pfirsiche, Weintrauben, alle abgepackten vorgeschälten Nüsse
- Getreide und Getreideprodukte  
Weißmehlprodukte, Brote und Backwaren aus Auszugsmehl (unter Type 1070), Fladenbrot, Hefengebäck, Backpulver, Getreidekeimlinge, Grieß, Nudeln aus Weißmehl, fertige Müslimischungen
- Fette und Öle  
Gänse- und Schweinefett, Kokosfett, raffinierte Öle, gehärtete Fette, Mayonnaise
- Milch und Milchprodukte  
H-Milch, H-Sahne, Milch- und Sauermilchprodukte mit Zuckerzusatz, geschlagene süße Sahne
- Fleisch und Fisch, Eier  
Schweinefleisch, fettes Enten-, Gänse und Hühnerfleisch, Innereien, geräuchertes Fleisch- und Wurstwaren, Dauerwurst, Dosenwurst, geräucherte und panierte Fische, Salzheringe, Fischkonserven
- Süßmittel und Süßwaren  
Honig, weißer und brauner Zucker, Frucht-, Malz-, Traubenzucker, Bonbons, Diabetikersüßwaren, Eiscreme, Gebäck, Kekse, Konfekt, Kuchen, Schokolade, Torten, Zuckerkonzentrate wie Ahornsirup, Apfel- und Bimendicksaft, Instant-Kakaopulver, Gelee, Konfitüre, Marmelade, Produkte, die versteckten Zucker enthalten, Süßstoffe (Mannit, Sorbit, Xylit)
- Gewürze und Würze  
Essiggurken, Fertigsaucen, Fertigsuppen, Ketchup, Senf mit Zucker, Suppen- und Soßenpulver, Suppenwürze, Basilikum, Majoran, Paprika
- Getränke  
Starker Bohnenkaffee, Bier, süßer Wein, Liköre, Schnäpse, Colagetränke, Limonaden, alle Trauben- und Fruchtsaftgetränke, Obstsaft, Instantgetränke, gezuckerte Milchmischgetränke

#### Vermeiden Sie Zucker, Schweinefleisch und Weißmehlprodukte!