

Dr. med. Carola Tausend, Fachärztin für Allgemeinmedizin
Klassische Akupunktur und Kampo-Phytotherapie
B-Diplom der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA)

DARM-MYKOSE

Eine **Darm-Mykose** (=Besiedelung des Darmes mit Pilzen) ist im Rahmen des Gesamtthemas "Allergien" ein wichtiger und immer zu berücksichtigender Faktor. Fast immer handelt es sich um den Hefepilz **Candida albicans**. Speziell bei allen schwereren Formen chronischer Allergien wie bei Neurodermitis, aber auch bei den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Crohn'scher Krankheit spielt die Darm-Mykose für die Ausprägung der Symptome und für den Verlauf der Erkrankung oft eine entscheidende Rolle.

Alle Pilze brauchen zum Existieren eine organische Kohlenstoffquelle, weil sie nicht imstande sind, aus Kohlendioxid und Wasser Kohlehydrate aufzubauen. Die wichtigste und am leichtesten zugängliche Quelle für organischen Kohlenstoff sind alle einfachen **Zuckerarten** wie Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohr- und Rübenzucker, Malzzucker usw.

Je mehr Zucker den Pilzen zur Verfügung steht, desto besser gedeihen sie. In einer einzigen Nacht können sie ihre Zahl mehr als verdoppeln; entscheidend dafür ist das Angebot an verwertbaren Kohlehydraten, wie sie z. B. in Süßigkeiten aller Art, Schokolade, Mehlspeisen Honig, süßen Getränken, süßem Obst, Kompotten, Marmeladen usw. enthalten sind.

Neben dem Vermeiden zuckerhaltiger Nahrungsbestandteile ist es wichtig, die Hefenester im Dünndarm und Dickdarm auf "mechanische Art zu beseitigen. Dazu dient die reichliche Zufuhr von **Ballaststoffen** , wobei z. B. Gemüse und Salate auch in stark zerkleinerter Form zugeführt werden können. Die ausräumende Wirkung von Pflanzenfasern ist besonders wirksam, wenn die Zufuhr mehrmals täglich erfolgt.

Neben der richtigen Ernährung ist auch die Beachtung einiger grundlegender hygienischer Maßnahmen wichtig. Alle Mühe, den Darm mit pilzfeindlicher Diät und Arzneimitteln pilzfrei zu bekommen, ist vergeblich, wenn in der Mundhöhle kariöse Zähne, Zahnstein, Zahnfleischtaschen und Zahnprothesen als Pilzreservoir vorhanden sind.

In jedem Falle sollte vor Beginn der antimykotischen Therapie die Zahnbürste gewechselt und eine mundhygienische Sanierung durch den Zahnarzt durchgeführt werden.

Verboten sind :

- Zucker in jeder Form , auch Traubenzucker, Fruchtzucker, Honig,
- Konfitüren,
- Hefegebäck.
- Süßes Obst (roh oder gekocht), speziell Weintrauben, Orangen, Pflaumen . Süße Obst- und Traubensäfte, Limonaden, Colagetränke, Bier, Whiskey süße Weinsorten usw.
- Weißmehlprodukte und Teigwaren (geringe Menge erlaubt).

Erlaubt sind:

- Vollkornbrot, Knäckebrot (in mäßigem Umfang
- Fleisch und Wurstwaren (außer paniert), Fisch, Eier.
- Kartoffeln, Wurzelgemüse (roh und gekocht), Salate Spinat, Tomaten,
- Gurken .Radieschen, Rettich, Hülsenfrüchte, Kohlrabi.
- Reis in geringen Mengen.
- Sauerkraut (roh und gekocht), Zwiebeln, Knoblauch, Gartenkräuter.
- Milch, Käse, Sauermilchprodukte, (ungesüßt), Butter
- Saures Obst, Zitronen, saure Äpfel (nicht mehr als 2 pro Tag), Kompott von sauren Früchten (ohne Zucker).
- Kaffee, Tee, (ohne Zucker), Mineralwasser, trockene Weine.
- Salz und Gewürze.zuckerfreie Süßstoffe.

zur Beachtung:

Weizenkleie, zu Abführzwecken genommen, bläht unter Umständen sehr stark. Auch grobe Vollkornbrotsorten können individuell zu Blähungen führen.

Gleichzeitig werden die Darmpilze beseitigt mit Tabletten (z. B. Nystatin, Nizoral, Sempera) , mehrere Wochen hochdosiert eingenommen. Wirksamer und verträglicher sind allerdings Ozon-Sauerstoff-Insufflationen in den Darm: Mit einem kleinen Plastikschauch werden etwa 300 ml dieses Gasgemischs in den Darm eingebracht, bei Kindern entsprechend weniger. Im allgemeinen sind etwa fünf Ozon-Insufflationen erforderlich, um die Darmpilze zu beseitigen.