

Protiglivična dieta

V prebavnem traktu človeka se poleg bakterij nahajajo tudi glivice, ki so lahko nenevarne, lahko pa tudi škodljive. Pri prekomernem razmnoževanju škodljivih glivic (kvasovk) v črevesju, se lahko glivice preko sluznic, limfe in krvnega obtoka razširijo v notranje organe (ledvice, možgane, srce, jetra, oči, nožnico ...) in tam **škodujejo**. Po mnenju vodilnih dermatologov vpliva prisotnost glivic kvasovk na nastanek, izbruh in potek določenih kožnih obolenj. Tako so ugotovili povezavo med glivicami kvasovkami in izbruhom luskavice, atopičnega dermatitisa in seboroičnega ekcema.

Pogost neprijeten pojav pri razmnoževanju glivic v črevesju je **nastajanje plinov**. Škodljive glivice v črevesju pretvorijo sladkor v alkohole in ogljikov dioksid. Alkoholi močno obremenjuje jetra, ogljikov dioksid pa povzroča (močne, boleče) vetrove.

V boju proti glivicam kvasovkam je zelo pomembna **protiglivična dieta**. Če glivicam ne dajemo hrane, se ne bodo mogle več prekomerno razmnoževati in bodo počasi odmrle. Glivice se hranijo s **sladkorjem** (v vseh oblikah), v protiglivični dieti pa moramo tudi **močno zmanjšati uživanje ogljikovih hidratov**, ker jih telo predela v sladkorje. V boju proti glivicam je dobra vlaknasta hrana (zelenjava, solata), saj rastlinska vlakna pospešujejo peristaltiko in sprožijo mehansko čiščenje žepkov med črevesnimi resicami tankega črevesja ali med izboklinami v debelem črevesju.

Česa ne smemo uživati?

- **Sladkor v vseh oblikah** (grozdni sladkor, sadni sladkor, trsni sladkor, sladkor sladkorne pese, sladni sladkorju ...).
- **Sladkarije vse vrst** (čokolada, praline, sladkarije, bonboni).
- **Med, džem, želeji, marmelade.**
- **Živila, ki vsebujejo sladkor** (torte, kolači, pecivo ...).
- **Sladko sadje** (surovo ali kuhano).
- **Sadni sokovi, sladkane pijače** (limonade, Coca-cola ...).
- **Alkohol** (pivo, sladka vina, peneča vina, likerje ...).
- **Svinjsko meso in mesni izdelki.**



Kaj lahko uživamo v manjših količinah?

(Ogljikove hidrate lahko jemo **enkrat na dan v majhnih količinah** kot prilogo ali za zajtrk!)

- **Krompir, testenine, riž** (polnozrnate izdelke).
- **Polnozrnat kruh, prepečenec** (odpovemo se kruhu iz bele prečiščene moke, krofom, žemljicam, rogljičkom, toastu ...).

Kaj lahko uživamo?

- **Mlečni izdelki** (mleko, pinjenec, sirotka, kisló mleko, kefir, jogurt, skuta brez sladkorja, sir v vseh oblikah), če nismo alergični na mleko.
- **Ribe, meso, klobase** (zelo omejimo ali celo črtamo uživanje svinjskega mesa in mesnih izdelkov iz svinjskega mesa).
- **Jajčne jedi** (kombinirano z mlečnimi izdelki, zelenjavo in solato, kuhano, pečeno, kot narastek).
- **Zelenjava, solate, začimbe.**
- **Sadje** (samo kisló sadje kot so grenivke, jabolka ...).
- **Pijače** (vse pijače brez sladkorja, mineralne vode, kava, čaj).
- **Oreške** (lešniki, mandeljni, indijski oreški, orehi ...)



Če dosledno upoštevamo protiglivično dieto, bomo po obrokih **hitro lačni**. Pomagamo si lahko tako, da **jemo zelo mastno hrano**. Uporabljamo samo visoko kakovostna rastlinska olja in maslo. Takšna olja ne uporabljamo za kuhanje, ampak jih polijemo po že skuhanem obroku, tik preden jih zaužijemo. **Odrasli lahko na dan zaužijejo do 100 ml (1 dl) olja.**