

Pilzinfektion im HNO-Bereich

Was darf man essen? Was sollte man vermeiden?

In der unten angeführten Liste, Informieren wir sie welche Lebensmittel im Rahmen einer Pilzinfektion empfehlenswert und welche nicht.

Je konsequenter Sie sich "pilzgerecht" ernähren, desto schneller sind Sie den unangenehmen Begleiter wieder los.

Erlaubte Lebensmittel	Nicht erlaubte Lebensmittel
<p>Süßes / Süßigkeiten</p> <p>Kohlenhydratfreie Süßstoffe wie Saccharin, Assugrin, Aspartam und Acesulfam (mit Vorsicht und sparsam anwenden)!</p>	<p>Haushaltszucker, brauner Zucker, Rohrzucker, Kandiszucker, Traubenzucker,</p> <p>Süßwaren wie Bonbons, Schokolade, Marzipan und Riegel, Lakritze und zuckerhaltige Hustenbonbons, zuckerhaltiges Nußmus</p> <p>Zuckerrüben- und Ahornsirup, Honig, Instant-Kakaopulver.</p> <p>Zuckeraustauschstoffe wie z. B. Fruchtzucker, Sorbit, Xylit.</p> <p>Eiscreme, auch Diabetiker-Eis, Diät-Süßwaren für Diabetiker, Diabetiker-Kuchen</p>
<p>Milchprodukte:</p> <p>Naturjoghurt, Quark, Hartkäse, Frischkäse</p> <p>Trinkmilch, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, alle Sorten Sahne und Crème fraîche.</p> <p>Ungesüßte Molke, Schnitt-, Schmelz- und Weichkäse.</p>	<p>Fruchtjoghurt und ähnliche Milchprodukte mit Fruchtzusatz.</p>
<p>Getränke</p> <p>Mineral- und Heilwässer, Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz.</p> <p>Kräutertees , schwarzer Tee</p> <p>Diätlimonade mit Süßstoff - ohne Zuckerzusatz, Cola-Getränke mit Süßstoff</p>	<p>Gezuckerte und ungezuckerte Säfte, Fruchtnektare, Sirup und Fruchtsaftgetränke, Frucht-Dicksäfte</p> <p>Alle Sorten Bier, Weine und Aperitif-Getränke, Liköre und Schnäpse.</p> <p>Limonaden und Cola-Getränke mit Zucker, gesüßte Milchmischgetränke</p>

<p>Brot / Backwaren</p> <p>Sauerteig-Vollkornbrot, Vollkorn-Knäckeibrot</p> <p>Reispuffer (ohne Zuckerzusatz)</p> <p>generell nur wenig erlaubt!</p>	<p>Weißbrot, Mischbrot und Fladenbrote.</p> <p>Kuchen, Kekse und Gebäckmischungen.</p>
<p>Fleisch und Wurstwaren</p> <p>Fleisch von Geflügel, Wild, Kaninchen, Lamm, Rind und Schwein.</p> <p>Frischwurst, Schinken, Rauchfleisch, zuckerfreie Dauer- und Streichwurst.</p>	<p>Dauerwurstsorten, die mit Zucker und Honig verarbeitet sind (auf der Zutatenliste nachsehen!)</p>
<p>Getreide und Kartoffelprodukte</p> <p>Alle Getreide als Ganzes Korn, - als Schrot, Vollkornmehl oder -grieß, Hafer-, Weizen-, Roggen- und Hirseflocken, Hafer- und Weizenkleie, (wenig verwenden und gut kauen!)</p> <p>Kartoffeln</p> <p>etwas Vollkornreis, Vollkornnudeln.</p> <p>Hülsenfrüchte</p>	<p>Helles Weizenmehl (Type 405, 550 und 1050), helles Roggenmehl (mit niedriger Typennummer).</p> <p>Speisestärke, Weizengrieß, polierter Reis</p> <p>Kartoffelpüreepulver, Pulver für Fertig-Klöße, Cremesuppen, Tomatensuppen und -saucen.</p> <p>Saucenbinder und Instant-Saucen, gesüßte Müslimischungen, Müslimischungen mit Trockenfrüchten oder Rosinen, Dessert- bzw. Puddingpulver, Sahnesteif</p>
<p>Suppen und Gewürze</p> <p>Klare Brühen und Bouillons, klare Suppen, zuckerfreier Senf (event. selber machen), zuckerfreie Mayonnaise, zucker- und stärkefreies Ketchup, Essig (ausgenommen Balsamessig), reines Kakaopulver (ohne Zuckerzusatz), Gelatine, kohlenhydratfreie pflanzliche Bindemittel</p>	<p>Stärkehaltige Saucen in Pulver- oder Pastenform.</p> <p>Zucker- und/oder stärkehaltiges Ketchup.</p> <p>Flüssige Fertig-Saucen mit Zucker und/oder Stärke.</p> <p>Sojasaucen, Hefe-Extrakt.</p>
<p>Fisch</p> <p>Alle Meeres- und Süßwasserfische, Austern und Miesmuscheln, Tintenfisch oder Calamaris ohne Panade, Krabben, Shrimps, Hummer u. andere Krebstiere, Fischkonserven im eigenen Saft und in Öl.</p>	<p>Fischkonserven mit Saucen, paniertes Fischfilet, frittiertes Fisch in Panade</p> <p>Fischmarinaden</p>

Gemüse und Obst

Alle frischen und tiefgefrorenen Gemüse (gut Knoblauch).

Sauerkonserven, die ohne Zucker eingelegt sind.

Milchsaure Gemüse (z. B. Sauerkraut, Bohnen)

Sojaprodukte

Tofu (Sojaquark), Sojamilch (Sojadrink), Sojamehl, -granulat und -flocken, Sojafleisch und -wurst.

Nüsse und Samen

Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen.

Mohn, Kürbiskerne, Kokosflocken, ungesüßtes Nußmus aus dem Reformhaus, Mandeln.

Eier

Frische Eier in jeder Form.

Eiklar und Eigelb

Gemüse und Obst

Frische und tiefgefrorene Früchte, auch kein saures Obst, wie z. B. Äpfel, Grapefruits etc.

Gezuckerte und ungezuckerte Obstkonserven.

Rosinen und andere Trockenfrüchte.

Alle Sorten Konfitüre.