

DIETA PER PREVENIRE LA CANDIDA

CIBI DA EVITARE

- *Zucchero e cibi che contengono zuccheri* - Si devono assolutamente evitare cioccolata, miele, sciroppi, gelati, pasticceria, marzapane, biscotti, torte, bibite zuccherate e bibite senza zucchero, glassa, dessert, yogurt alla frutta o zuccherati.
No alla frutta matura. La frutta secca invece è ammessa solo se appena sgusciata. C'è chi consiglia di non mangiare frutta solo a fine pasto, ma un'ora prima o tre ore dopo si;
- *Non mangiare cibi che contengono lievito* - Pane, pane pangrattato, pizza, focacce, crackers, prodotti da forno, preparati per pizza, dado, glutammato monopodico e gli integratori vitaminici che non hanno la dicitura yeast free/senza lieviti;
- *Cereali raffinati* - Farina, pasta, riso, preparati per budino
- *Prodotti fatti con farina di frumento* - pane, pizza, crackers, torte, biscotti ecc
- *Evitare i cibi fermentati* - Salsa di soia, latte di soia, aceto e cibi che lo contengano come le salse da insalata, il ketchup, i sottoaceti . L'alcol deve essere evitato, come la birra ed i formaggi con le muffe (tipo gorgonzola);
- *I prodotti caseari che contengono latte vaccino* - Formaggi, formaggi stagionati, burro, panna che contengono il latte di mucca.
- *Funghi e tartufi*
- *Te e caffè* - Evitare, inoltre, la cioccolata in tazza.
- *Cibi affumicati*
- *Bevande gassate*
- *Fritti* - Tutte le frittiture favoriscono l'insorgenza della candida
- *Insaccati*
- *Spezie piccanti* - Da evitare le spezie troppo piccanti e il curry.
- *dolci e cibi conservati* - Tutti quei cibi industriali, confezionati ed artificialmente saporiti. Cibi che contengono conservanti industriali. Succhi di frutta in scatola o in lattina

CIBI PERMESSI

- *Avocado. Agrumi, mele e pere in piccole quantità.*
- *Muesli, riso soffiato, gallette di riso, di farro o di avena*
- *prodotti caseari* - Yogurt bianco, non zuccherato, fiocchi di latte
- *Insalate e verdure fresche* - cercare sempre di consumarne almeno una porzione al giorno
- *Olio di oliva, di girasole, di semi di lino, di sesamo*
- *Pesce* - Tutto il pesce è consentito ma soprattutto salmone, sgombro, aringa e sardine
- *Legumi* - Fagioli, lenticchie, piselli
- *Patate*
- *Paste senza frumento* - Fatte con grano saraceno, tofu, kamut
- *Spezie* - Si possono mangiare spezie non piccanti: chiodi di garofano, zafferano, noce moscata, cannella, cumino. Zenzero, cinnamomo, aglio ed altre erbe aromatiche sono fungicide ed aiutano la digestione
- *Bevande senza caffeina* - Tisane, caffè d'orzo, succhi di pomodoro e naturalmente centrifugati freschi.

Un'altra regola fondamentale consiste nell'assicurarsi di avere portato a giusto compimento la digestione, perché particelle troppo grosse di cibo potrebbero fermarsi parte terminale dell'intestino contribuendo così al nutrimento della flora patogena. In molti consigliano l'**assunzione di un po' di bicarbonato di sodio mezz'ora dopo i pasti.**