



KANDIDA

Kaj je kandida in kako nastane?

Kandida je kvasovka, ki se nahaja v prebavilih vsakega človeka, pri ženskah je prisotna tudi v nožnici. Kot mnoge težave v življenju postane problematična, ko se preveč razraste. Temu pogosto botruje več dejavnikov, med drugim večkratna uporaba antibiotikov, hormonske terapije, kemoterapija, uživanje pretežno industrijsko predelane hrane, sladkorja in rafiniranih ogljikovih hidratov in drugo. Omenjeni dejavniki v črevesju porušijo razmerje med koristnimi mlečno kislinskimi bakterijami in kvasovkami, pri čemer slednje prično prednjačiti.

Kandida in njeni najpogostejši simptomi

Ker so simptomi zelo različni, je pogosto težko ugotoviti, da nas v resnici muči kandida. Vas simptomi v nadaljevanju spominjajo tudi na vaše težave? Povsem mogoče je, da je ravno kandida tisti vzrok. Kljub temu je potrebno izključiti morebitna druga obolenja, za katerimi se včasih skrivajo enaki simptomi:

- utrujenost, bolečine v mišicah
- slab spomin
- težko sprejemanje odločitev
- vročični oblivi
- bolečine v trebuhu, napihnjenost, plini,...
- zaprtost ali driska brez očitnega razloga
- bolečine v sklepih, zatekline
- pogosta vaginalna vnetja, beli tok
- povečana prostata, impotenca
- izguba libida
- neplodnost, neredne menstruacije
- napadi anksioznosti in joka
- mrzle roke in noge, občutek „prepiha“
- razdraženost in tresavica, ko ste lačni
- pogosta vnetja ledvic, mehurja, sečnih poti
- glivice na nogah, nohtih, lasišču
- poslabšanje stanja ob vlažnem vremenu



Vas mučijo omenjeni simptomi? Preskusite preprost test s kozarcem vode!

Simptomi so zelo različni in pogosto odkrijemo, da nas pesti tudi več izmed pravkar naštetih. Preprost test s slino hitro potrdi ali ovrže sum, da so simptomi posledica kandidate. Zjutraj na tešče v prosojen kozarec natočite ustekleničeno ali prefiltrirano vodo, pljunite vanjo in počakajte približno deset minut. Če vaša slina ostaja kompakta in na vrhu, vzrok vaših težav ni kandida. Ko se iz sline pričnejo spuščati bele nitke, pa je lahko kandida vzrok za vaše težave. Slabost testa je edino v tem, da vam ne pove, v kolikšni meri.

Še ena dieta v nizu mnogih?

Če vas ob besedi dieta zmrazi, niste edini. Montignacova dieta, ločevalna dieta, dieta brez ogljikovih hidratov, sadna dieta, dieta za sladkorne bolnike, dieta, ki vam v sedmih dneh oklesti pet kilogramov, ponovoletna dieta, dieta pred odpravo na morje in še bi lahko naštevali. Vsi, ki ste kadarkoli preskusili katerokoli, veste, da je rezultat vedno le kratkega roka, in da je edini pravi način izgube odvečnih kilogramov, odprave različnih zdravstvenih težav, boljšega počutja in podobno, le v trajni spremembi življenjskega sloga, ki med drugim vključuje tudi drugačen način prehranjevanja, ki ga je z morebitnimi manjšimi odstopanji potrebno posvojiti za vedno. Kot ste lahko videli, je razraščena kandida zelo neprijetna nadloga, ki jo spremljajo zelo različni in pogosto mnogoteri simptomi. Precej dela in časa bo potrebnega, da bomo s simptomi odpravili za dalj časa. Spremenjen način prehranjevanja je eden najpomembnejših dejavnikov, ki počasi a z gotovostjo pomete s simptomi, ki spremljajo kandido.

Ali obstaja dieta proti kandidi?

Skrbno načrtovana dieta proti kandidi v nekaj mesecih v telesu znova vzpostavi pravilno razmerje med mlečno kislinskimi bakterijami in kvasovkami, kandida torej ostaja v telesu, a v dovoljeni meji. Ko enkrat dosežemo takšen rezultat, je zelo nesmiselno prestopiti na stare tire, saj se kandida hitro zopet razmnoži. Zato je tudi v tem kontekstu bolj smiselno govoriti o pravilnem, zdravem načinu prehranjevanja, ki postane del trajne skrbi za svoje zdravje. V



primeru kandidaze je dieta zelo stroga. Na grobo to pomeni, da v prehrano vključimo polnovredna, nepredelana, sveža živila. Priporočljivo je zaužiti veliko zelene zelenjave, balastnih snovi, fermentiranih mlečnih, žitnih in sojinih izdelkov, sirotke, kislega zelja, kisle repe. Naj bo ta kadar se le da biološko pridelana, saj boste s tem zmanjšali vnos nepotrebnih snovi v organizem in vzpodbujali sonaravno kmetijstvo. Ko klestimo kandido, zaužijemo več beljakovin, pri čemer dajemo prednost rastlinskim, ki telesa ne zakisajo, od maščob je zelo koristna kokosova maščoba. Pozabimo na sladkarije in vse vrste sladkorja, tudi ostale ogljikove hidrate je potrebno uživati zelo zmerno, čeprav govorimo o nepredelanih. Ob pravilni prehrani je koristno uživati tudi kakovostne pro- in prebiotike in nekatere začimbe. Ko je kandida zopet v normalnih mejah, v prehrano postopoma vključimo tudi ostala polnovredna živila, tistim predelanim pa se čim bolj izogibamo. Kogar tematika zanima podrobneje, zelo priporočan v branje že večkrat ponatisnjeno knjigo Resnice in zmote o kandidi, v kateri med drugim najdete veliko receptov za pripravo zelo okusnih jedi, ki pa jih bo kandida vse prej kot vesela.

Besedilo: Sabina Topolovec