



ZDRAVÍ A KRÁSA 29. 01. 2019

Protikvasinková dieta - co jíst a co ne, abyste se zbavili kvasinek

Kvasinky má v těle každý z nás a pokud je tělo v rovnováze, nijak nám neškodí. Pokud ale dojde k jejich přemnožení, způsobují kvasinkovou infekci, a...

Ženy znají kvasinky jako příčinu nepříjemných intimních potíží, především výtoků a svědění pochvy. Kvasinková infekce však způsobuje řadu dalších obtíží včetně dýchacích a zažívacích. Rozeznejte problémy s kvasinkami včas a neprodlužujte svoje trápení. Řešením je protikvasinková dieta - recepty, jak na ni, najdete v tomto článku.

Kvasinky - příznaky

Kvasinky má v těle každý z nás a pokud je tělo v rovnováze, nijak nám neškodí. Pokud ale dojde k jejich **přemnožení**, způsobují [kvasinkovou infekci](#), a tím řadu **zdravotních potíží**. Patří mezi ně mimo jiné:

- únava, nespavost
- časté nemoci, oslabený imunitní systém
- špatné trávení, zácpa, průjem, nadýmání
- bolesti kloubů
- problémy se zuby a špatným dechem
- senná rýma, astma
- poruchy soustředění a potíže s pamětí

- opakované záněty močových cest

Protikvasinková dieta - čemu se musíte vyhnout?

Kvasinky milují jednoduchý cukr, který potřebují pro své množení. Jejich růst podporují i potraviny s obsahem bílé mouky. V boji proti kvasinkám nám nepomáhá ani přítomnost konzervantů ve stravě. Z nepotravinových zdrojů jsou příčinou přemnožení kvasinek **slabá imunita, antibiotika** a jiné léky a **silný stres**.

Zakázané potraviny

- **sladkosti, cukr, sladidla** včetně medu, sladké nápoje
- **bílé pečivo** - kvůli obsahu bílé mouky a také droždí
- těstoviny
- **mléko**, plísňové sýry
- kvasný lihový ocet a potraviny, které ho obsahují - kečup, majonéza, hořčice, nakládaná zelenina
- **veškeré polotovary** a potraviny obsahující konzervanty
- **kávu, černý čaj a alkohol**
- **většinu ovoce**, a to především sušené, mražené i konzervované
- džusy a ovocné šťávy
- sladkou zeleninu
- **sóju** a výrobky z ní jako je tofu nebo tempeh
- **uzeniny**, uzené ryby, paštiky
- kukuřici, arašídů, pistácií
- houby - žampiony, hlíva
- ostrá jídla
- glutamát sodný



Povolené potraviny

Důležitý je dostatečný příjem tekutin, minimálně 2 litry denně, ve formě čisté vody, bylinkových čajů a povolená je také cikorka. Z potravin můžete jíst následující potraviny, které **protikvasinková dieta schvaluje**.

- **bezlepkové obiloviny** - pohanku, quinu, oves, jáhly
- **ryby a maso**, především krůtí, jehněčí a hovězí
- méně sladkou zeleninu - česnek, cibuli, špenát, papriky, červenou řepu, avokádo a další
- **kvašenou zeleninu** - např. kyselé zelí, kvašené okurky
- v omezeném množství kyselejší ovoce
- **fermentované mléčné výrobky** - kefír, [bílé jogurty](#)
- vajíčka
- celozrnnou rýži
- oříšky kromě arašídů a pistácií
- dýňová semínka, chia
- **vlákninu** - psyllium, lněná semínka
- ze sladidel xylitol a stévií
- chlorellu, spirulinu, mladý ječmen



K ochucení můžete použít například sůl, citronovou šťávu, neupravený jablečný ocet, bylinky, papriku, skořici a některé oleje – olivový, kokosový, sezamový a lněný.

Protikvasinková dieta - co byste ještě měli vědět

Protikvasinková dieta trvá **3 - 6 měsíců**. První část diety je nejvíc přísná, stále vám ale máte k dispozici velké množství potravin, které můžete konzumovat. Mějte na paměti, že **kvasinky se budou bránit a vysílat do vašeho mozku signály**, abyste doplnili cukr pro jejich růst – budete tak mít zvýšenou chuť na sladké. O to důležitější je vydržet, po čase se chuť zmírní.

Podstatný je také dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu, odpočinek a vyhýbání se stresu. Přibližně po 4 týdnech a zlepšení příznaků můžete začít opatrně postupně zařazovat do svého jídelníčku vybrané potraviny – například ovoce nebo malé množství [žitného kváskového chleba](#) – a sledovat, jestli se příznaky nevrátí.

Je nutné mít na paměti, že pokud se jednou vrátíte ke stravě bohaté na cukr a bílou mouku, mohou se také vrátit vaše potíže s kvasinkovou infekcí.



Jak ještě můžete podpořit úspěšnost diety

Zaměřte se na svou střevní mikroflóru – pomůže jí dostatečný příjem vlákniny a pitný režim. Neobejdete se bez **konzumace potravin s probiotickými účinky**, mezi něž patří jogurt, kefír, bryndza nebo třeba kysané zelí.

V boji proti kvasinkám můžete také využít:

- aloe vera
- skořici, zázvor a lékořici
- kokosový olej
- jablečný ocet
- extrakt z grapefruitových semínek
- čaj lapacho