



Ernährungsumstellung bei

## **CANDIDA ALBICANS**

### **Worauf Sie verzichten müssen**

Zucker	Zuckerhaltige Speisen	zuckerhaltige Getränke
Weißer Zucker	Schokolade	löslicher Kakao
Rübenzucker	Melonen	
Rohrzucker	Diabetikerprodukte	
Traubenzucker	Dessert- u. Puddingpulver	
Fruchtzucker	alle Marmeladen	
Honig	Kaugummi (auch zuckerfreier)	
Ahornsirup	Eis	
Melasse Malzzucker		
Zuckeraustauschstoff(z.B. Aspartam, Xylit, Sorbit)		

### **Getränke:**

Obstsäfte	gesüßte Getränke	Traubensäfte
Limonaden (auch zuckerfrei!)	Cola-Getränke (auch zuckerfrei!)	gesüßte
Milchmixgetränke		
alle Wein- und Biersorten	Liköre, Schnäpse und andere alkoholische Getränke	

### **Getreideprodukte:**

Alle Brotsorten, außer Vollkornbrot		Kuchen
Backwaren	Nudeln	Reis (weiß)
Kartoffelpüreepulver	Speisestärke	Cremesuppen
Backmischungen	Hefeteigprodukte	Cornflakes
Soletti u. dergleichen	Fertigmüsli	

### **Marinierte-, Gewürzprodukte:**

Essig	Gurkerl	essighältige
Pfefferoni	Senf	Nahrungsmittel
Suppenwürfel	Maggi	Ketchup
Miso	Mayonnaise (Fertigprodukt)	Sojasauce
getrocknete Früchte	kandierte Früchte	Salatfertigdressings
Glutamat	Gewürzmischungen	