

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

6. ÉVFOLYAM, 8. SZÁM – 2013. SZEPTEMBER

### TISZTELT OLVASÓ!

#### A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

*hírlevél célja az, hogy az*

*újságírók számára hiteles*

*információkat nyújtson az*

*egészséges táplálkozásról,*

*életmódról, valamint a*

*legújabb tudományos kutatási*

*eredményekről.*

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

---

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,  
FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI  
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E, HOGY

- téves felfogás, miszerint a Candida diéta megfizethetetlen, speciális termékeken alapuló étrend.
- a Candida albicans az esetek nagy részében nem vált ki tüneteket, nem idéz elő betegséget, ha a szervezetünk normál flóráját uraló baktériumok „létszám fölényben” vannak.
- a túlzott antibiotikum fogyasztás nagymértékben hozzájárul a mikrobiális egyensúly felborulásához.
- a jól felépített gyógyszeres terápia mellett nagyon hatékonyan segíthetünk szervezetünknek a megváltoztatott étrenddel.
- a probiotikumoktól csak akkor várhatunk el megfelelő segítséget, ha kielégítő a prebiotikum bevitelünk is.
- a diéta a legkisebb falu legkisebb boltjából is megvalósítható, ha tudjuk, hogy mely élelmiszereket miért vegyünk meg, és miért nem.
- semmi szükség az élesztőmentes kenyérre, hiszen az élesztő- (sarjadzó) gombák 55 °C felett néhány perc alatt elpusztulnak.
- a cukorpótlók sem ajánlottak, de a 100 %-os, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcslevek sem.
- a diéta csak akkor működik, ha nemcsak arra figyelünk, hogy mit eszünk, hanem arra is, hogy mennyit, mikor, és hogyan készítettük el az adott ételeket.

## Táplálkozás candidiázis esetén

„Candidás vagyok, de az a diéta, amelyet javasoltak, valami borzasztó, mert már jártányi erőm sincs, ráadásul a hónap végére elviszi az összes pénzemet.” Ez tipikus mondat ama emberektől, akik akkor jutnak el dietetikushoz, amikor már az összes hálózatépítő aktuális csodatermékét és az összes biobolt „tuti biztos” termékét megvásárolták, s betartották az indokolatlan szigorításokkal teletűzdelt táplálkozási tanácsokat, amelyeket természetesen nem dietetikus adott. Ha ugyanis dietetikus állítja össze a Candida-diétát, csak pozitív testi és mentális változás figyelhető meg a betegen, s ami nagyon fontos, az ajánlott ételek olcsóbbak, mint azok, amelyeknek a fogyasztása súlyosbítja a problémát.

Egyáltalán létezik olyan, hogy Candida-diéta? Van olyan táplálkozási mód, amely valóban segít a kialakult candidiázis esetén?

Ha keressük a nagynevű, tudományos lapokban a megfelelő vizsgálati eredményeket, nem sokra akadunk rá. Sajnos, hiányoznak a tudományos kutatások, így a diéta hatásosságát tanúsító, kellő számú, megfelelően dokumentált vizsgálati eredmény nem ismeretes.

Az az alapvető gond, hogy a tünetek és a gomba összefüggésének igazolása meglehetősen problémás: a tünetek más betegség résztünetei is lehetnek, számos tünet pszichoszomatikus rendellenesség esetén is felléphet, illetve a Candida az egészséges személyek jó részénél is kimutatható lehet. Ráadásul a tünetek néha egészen szélsőségesek. Például candidiázis következtében az egyik ember túl sovány lesz, míg a másik elhízik. Az egyik embernél

székrekedést okoz, ám a másikonál hasmenést. Nem lehet olyan jól körülírtan diagnosztizálni, mint, mondjuk, az epegörcsöt vagy a szívinfarktust.

Egyébként a köznyelvben Candidaként emlegetett gomba a *Candida albicans*, amely a sarjadzógombák csoportjába tartozik. Normál, emberi szaprofita, amely minden egészséges emberben megtalálható anélkül, hogy bármilyen betegséget okozna. Sok esetben a szervezet normál flórájában is megtalálható a bőrön, a szájüregben és a vastagbélben. Része a normál, gyomor-bél rendszeri flórának, valamint nők esetén a hüvely flórájának.

A *Candida albicans* az esetek nagy részében nem vált ki tüneteket, nem idéz elő betegséget. A szervezet normál flóráját ugyanis baktériumok uralják, amelyek meggátolják a gombák nagyobb mértékű elszaporodását.

Csökkent erejű immunrendszer esetén azonban a bélben tenyésző *Candida* bekerülhet a vérkeringésbe, s az így kialakuló *Candida*-invázió számos belső szervet támadhat meg: tüdő-, idegrendszeri, csont-ízületi és szemkárosodást, valamint endokarditist okozhat. Az AIDS-betegek egyik, jellemző betegsége a nyelőcső candidiázisa. A gomba által kiváltott, legsúlyosabb kórkép a sepszis, amikor az egész szervezetet elárasztja a kórokozó súlyos, életveszélyes állapotot okozva.

Csökkent immunfunkció kialakulhat immunszuppressziós gyógyszeres kezelés (pl. kemoterápia, szervtranszplantáció utáni terápia) és immunrendszeri betegség (pl. leukémia, daganatos betegségek) miatti gyengeség esetén is. A gombás fertőzés súlyossá válását antibiotikus kezelés is okozhatja, különösen akkor, ha huzamos ideig alkalmazzák a széles spektrumú antibiotikumokat. Az antibiotikumok ugyanis a bélrendszer normál flórájában található baktériumok számát visszaszorítják, viszont a gombákra – így a *Candida albicans*ra – nem hatnak. A baktériumos bélfóra – amely addig akadályozta a gombák nagyobb mértékű elszaporodását – pusztulása miatt a gombák élettere megnő. Az utóbbi időben az említetteken kívül számos, egyéb kórkép kialakulásában is felmerült a *Candida albicans* okozta fertőzés kóroki szerepe: petevezeték-, petefészek-, húgycső- és húgyhólyag-gyulladás, szorulás, idült hasmenés, puffadás, izom- és ízületi fájdalmak, fejfájás, látási zavarok, torok- és orrmelléküreg-gyulladás, bőrkiütések, pszichés zavarok (hangulati nyomottság, fáradtságérzés) és környezeti allergénekkal szembeni reakciók felerősödése.

Csecsemőknél, időseknél, műfogsort viselőknél és asztmásoknál a szájüregben és a nyelven szaporodhat el a *Candida albicans*. Cukorbetegyeknél a szájzugban, az emlők alatt, a farpofáknál, valamint az ujjak között jelenik meg. Gyakran fordul elő stresszes élethelyzetekben („mókuserék”), amikor az immunrendszer „legyengül”. A tünetek kevésbé jellegzetesek, sokszor nehezen körülírhatók, s az egyéni érzékenységtől is függenek.

A leírtakból látható, hogy van egy alapvető probléma, amely – enyhe túlzással, de – minden baj forrása, s ez az, hogy bizonyos, külső körülmények hatására felborul a szervezet mikrobiális egyensúlya. Ennek okán akkor táplálunk jól, ha erre alapozzuk a javasolt étrendet.

### **A gyógyszeres terápia mellett javasolt étrend alapelvei:**

- el kell venni a gombáktól a táptalajt (a gombák életéhez nélkülözhetetlenek az egyszerű szénhidrátok),
- megfelelően kell táplálni a szervezetünk számára hasznos mikroorganizmusokat,
- kerülni kell az élelmiszerekben előforduló, egyéb sarjadzó- és penészgombákat,
- ha fennáll valamilyen allergia, ki kell iktatni étrendünkől az allergiát kiváltó élelmiszer-féleségeket.

E szempontok figyelembevételével erősödik az immunrendszer, kialakul az egészséges és ellenálló bélflóra, s rendeződik a vitamin- és ásványianyag-háztartás is.

### **Tudjuk tudatosan növelni a szervezetünk számára hasznos mikroorganizmusok számát?**

Igen, ha úgynevezett probiotikumokat fogyasztunk akár direkt, gyógyszertári készítmények formájában, akár bizonyos élelmiszerek „alkotórészeként”. A probiotikumok olyan, élő mikroorganizmusok, amelyek képesek az ember bélcsatornájában megtelepedni, ott szaporodni, s jótékonyan befolyásolják a gazdaszervezet egészségi állapotát. A tejsavbaktérium és a bifidobaktérium (laktobacilus és sztreptokokkusz) nemzetséghez tartoznak, de nem minden tejsavbaktérium-törzs probiotikus. A probiotikus tejsavbaktériumok egy része túléli a gyomorban levő sav, valamint a vékonybélben levő epesavak és emésztőenzimek pusztító hatását, ekképp élve jutnak el a vastagbélbe, ahol megtapadnak a bélfalon, s elszaporodnak. Ilyen tulajdonságai a hagyományos joghurttörzseknek (*Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*) részben vannak.

### **A hasznos mikroorganizmusokat táplálni kell**

Tudomásul kell vennünk, hogy a probiotikumok csak akkor fejtik ki jótékony hatásukat, ha „nem hálnak éhen”, ezért folyamatosan táplálnunk kell őket. A természet zseniálisan oldotta meg, hogy az értünk tevékenykedő mikroorganizmusok mást „szeretnek”, mint az „ellenünk dolgozó” gombák. A gombák nagyon gyorsan szaporodnak az egyszerű szénhidrátok révén, míg a probiotikumok táplálásához prebiotikumokra van szükség. A prebiotikumok az élelmiszereknek olyan, nem emészthető összetevői, amelyek kedvező hatást gyakorolnak a gazdaszervezetre azáltal, hogy szelektíven fokozzák bizonyos baktériumok, elsősorban az úgynevezett probiotikus fajok szaporodását és aktivitását a vastagbélben, tehát tápanyagul szolgálnak számukra. Ilyen prebiotikumok a vízben oldható diétás rostok (pl. oligoszacharidok, raffinóz, asztachinóz,

frukto-oligoszacharidok, oligofruktóz, alaktulóz és inulin), amelyek a szervezetben nem bomlanak le, ekképp emésztetlenül jutnak el a vastagbélbe, ahol a probiotikumok egyedüli táplálékai.

Az említett vegyületeket többek között a következő élelmiszerek tartalmazzák: fokhagyma, póréhagyma, vöröshagyma, búza, rozs, spárga, burgonya, zabpehely és csicsóka. Kisebb vagy nagyobb mennyiségben azonban az összes zöldségfélében megtalálható valamelyikük. Ebből is kitűnik: nagyon oda kell figyelni arra, hogy a felnőtt ember napi 30–40 dkg zöldséget, teljes értékű gabonafélét és 10–15 dkg gyümölcsöt fogyasszon.

---

*A TERMÉSZET ZSENIÁLISAN OLDOTTA MEG, HOGY AZ ÉRTÜNK  
TEVÉKENYKEDŐ MIKROORGANIZMUSOK MÁST „SZERETNEK”, MINT AZ  
„ELLENÜNK DOLGOZÓ” GOMBÁK.*

---

## **Mely élelmiszereket ajánlatos fogyasztani, s melyeket ajánlatos elkerülni?**

A továbbiakban az étrend összeállításához szeretnénk tanácsokat adni.

### **Természetes alapanyagok**

„Természetes” alapanyagokat használjunk az ételkészítések során (ez nem „biotermékeket” jelent)! Immunrendszerünk akkor tud igazán jól működni, ha minél több, értékes tápanyag – aminosav, zsírsav, vitamin, ásványi anyag stb. – szívódik fel a megemésztett táplálékainkból. Ha túl sok adalékanyag, tartósítószer, állományjavító stb. kerül a szervezetünkbe, akkor azok egyre jobban rontják az általános állapotát.

Mit jelent a természetesség? Pl. ne használjuk a következőket: konzerveket, levesporokat, mártásporokat, füstölt és pácolt készítményeket, tartósított élelmiszereket, margarínokat (közéjük értve az energiacsökkentetteket is) és finomított étolajokat!

Mindenből az „alapokat” kell megvásárolni, pl. a tejtermékek közül a natúr **joghurtot**. Ha azonban már kezd unalmassá válni, akkor nyugodtan lehet ízesíteni idény jellegű vagy mirelit gyümölccsel.

Az egyedi ízesítés a **túró** esetén is alkalmazható. Körözött, túrógombóc, túrópuding, túrókrém (pl. túró + joghurt + villával összenyomott gyümölcs + durvára vágott dió), túrós laska stb. készíthető belőle.

Az ajánlott **zsiradékok** a természetesség jegyében fogyaszthatók. Kenyerkenéshez libazsír és vaj (nem vajkrém, hanem sima teavaj), sütéshez és főzéshez libazsír, kacsazsír és sertészsír, míg főtt tésztákhoz és salátákhoz extra szűz (vagy hidegen sajtolt) olívaolaj, lenmagolaj vagy repceolaj. A napi zsiradékfelvétel ne haladja meg a 7 dkg-ot! Van egy ételkészítési technológia,

amelyet jó lenne elkerülni. Ez a bő zsiradékban való sütés (rántott hús, bundás kenyér, rántott sajt, rántott gomba stb.). Helyette alkalmazzunk **zsírszegény konyhatechnológiát!** Az ehhez szükséges eszközök a következők: grillsütő, rostsütő, teflonedények, római tál (cserépedény vagy pataki tál), sütőfólia, kukta, párolóedények és sóra ültetés (a tepszi közepére 1 kg sót kell szórni, majd a befűszerezett csirkét rá kell helyezni, s a forró sütőben készre kell sütni). Ötlet: a zsírban sült krumpli helyett nagyon finom a tepsiben sült burgonya. Ehhez hagymaféléket, fűszerpaprikát és szárított fűszereket lehet felhasználni.

**Húsok.** A természetesség jegyében le kell mondani a bolti felvágottakról. Otthon is lehet fél óra alatt „felvágottakat” csinálni. Pl. a pulykamellet addig kell harántszeleteléssel formázni, míg egy nagy, „lepedőnyi húsdarab” lesz. Ezt ki kell klopfolni, tetszés szerint kell fűszerezni, majd el kell készíteni azt a ragut, illetve krémet, amellyel meg lehet kenni. A krém a következő lehet: megpároljuk a vegyes zöldséget, majd ráütünk annyi tojást, hogy a zöldséget „összefogja”. A tojásokat a kész zöldséggel össze kell sütni, majd ezt a masszát rá kell kenni a hússal, amelyet utána alufóliával úgy kell feltekerni, mint a piskótatekerceset. Végeinek a rögzítése után betehető az előmelegített sütőbe.

**Tejtermékek.** Natúr túró, natúr joghurt (ízesítéseikről már szoltunk), tejből készült sajtok.

**Gabonafélék, péksütemények.** Táplálkozás-élettani szempontból összehasonlíthatatlanul jobbak a szervezet számára a teljes őrlésű lisztből készült kenyerek, mint a finom lisztből készütek. A kenyérfőzéshez lehet élesztőt használni, hiszen az élesztő- (sarjadzó-) gombák 55 °C felett néhány perc alatt elpusztulnak. A napi rostadagot nem mesterséges anyagokkal, hanem természetesekkel kell elfogyasztani.

**Zöldségfélék.** Naponta minimum három étkezésnek kell tartalmaznia valamilyen formában zöldségeket (párolt, főzött, sült, csőben sült vagy nyers zöldséget). Arra kell törekedni, hogy minél többféle színű zöldséget (burgonyát, brokkolit, céklát, fejes salátát, hagymaféléket, karfiolt, kelbimbót, káposztaféléket, padlizsánt, paradicsomot, petrezselymet, retket, spenótot, sárgarépát, tököt, uborkát, zellert, zöldpaprikát, zöldborsót, zöldbabot stb.) együnk naponta. A zöldségfélék és a gyümölcsfélék fogyasztásánál is fontos szempont: lehetőleg mindig az adott égvön, az adott évszaknak megfelelő zöldségeket és gyümölcsöket kell fogyasztani. Ennek értelmében nem ajánlottak a primőrök, s a külföldi eredetűek számát is csökkenteni ajánlatos. A mirelit zöldségek ugyanakkor használhatók.

**Tojás.** Mindenfajta tojásétel fogyasztható, de zsírszegény konyhatechnológiával elkészítve.

Végezetül egy nagyon fontos tanács a **megfelelő étkezési ritmus**. Mit jelent ez? Elő kell venni egy papírt, s fel kell írni rá **öt időpontot**. Ezek az étkezési időpontok lesznek, ami azt jelenti, hogy mindennap ugyanabban az időpontban kell étkezni. (Erre azért van szükség, mert ha a szervezet megszokja a rendszeres táplálkozást, akkor a tápanyagok hasznosulása lényegesen jobb, mint amikor összevissza eszünk.)

**Folyadék.** Ha az orvos részéről ellenjavallat nincs, akkor minimum 2 l/nap az ajánlott mennyiség. (A sok folyadék fogyasztására azért van szükség, mert a folyadék tisztítja legjobban szervezetünket, és segít visszaállítani az egyensúlyát.) A fogyasztható folyadék jellemzői: kis ásványianyag-tartalom, valamint cukor- és alkoholmentesség. Ennek értelmében ajánlott folyadék a felforralt és visszahűtött csapvíz, valamint a különböző teák. A gyümölcsdarabos teával azonban vigyázni kell, mert az alapanyag penészes lehet.

### **Kerülendő élelmiszerek:**

- cukor, méz és a velük készült ételek és italok (a cukorpótlók sem ajánlottak, de a 100 %-os, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcslevek sem),
- finom lisztek,
- ecettartalmú élelmiszerek,
- erjesztett élelmiszerek, pl. kovászos uborka,
- banán, szőlő, citrusfélék, valamint befőttek, lekvárok, aszalt gyümölcsök (a mazsola is),
- kefir (jóllehet van már baktériummal oltott kefir is, de általában még gombával van oltva).

### **Mire figyeljünk még?**

Nagyon fontos, hogy milyen környezetben él a beteg. Szükség van a sok napfényre, a friss levegőre, a mozgásra és a nevetésre. Ez mind az immunrendszer védelmét szolgálja. A betegség kialakulását, a tünetek súlyosságát és a fertőzés kimenetelét a két részvevő – a gomba és a gazdaszervezet – erőviszonyai határozzák meg. Egészséges, erős szervezet esetén tünetmentes együttélés az eredmény.

### **Felhasznált irodalom:**

1. Barna M.: *Táplálkozás–diéta*. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1996.
2. *MSD Orvosi kézikönyv a családban*. Melania Könyvkiadó Kft., Budapest, 2003.
3. Kraske, E.–M.: *Candida, természetes segítség a bélgombák ellen*. Holló és Társa Könyvkiadó
4. Sajtos, J.: A candidiázis és étrendi kezelésének megítélése. *Új Diéta*, 2002/3, 18.
5. Tóth, G.: *Allergia- és Candida-kalauz*. Pilis-Vet Bt., 2004.
6. László, M.: *Candidiasis. Divat, vagy a XXI. század betegsége*. White Golden Book, Budapest, 2002.
7. Schmidt, J.: Candida, a sokoldalú ellenség. *Új Diéta*, 2005/2, 7.
8. Pálfi, E.: Candida, napjaink ellensége, *Élelmezés*, 11/1, 36–38, 2007.
9. Buddington, K. K., Donahoo, J. B. et al.: Dietary oligofructose and inulin protect mice from enteric and systemic pathogens and tumor inducers. *J. Nutr.*, 132, 472–477, 2002.
10. Tuohy, K. M., Rouzaud, G. C. M. et al.: Modulation of the human gut microflora towards improved health using prebiotics – assessment of efficacy. *Curr. Pharm. Design*, 11, 75–90, 2005.
11. Sharma, S., Agarwal, N. et al.: Miraculous health benefits of prebiotics. *Int. J. Pharm. Sci. Res.*, 3, 1544–1553, 2012.

12. Pizzo, G., Giuliana, G. et al.: Effect of dietary carbohydrates on the in vitro epithelial adhesion of *Candida albicans*, *Candida tropicalis*, and *Candida krusei*. *New Microbiol.*, 23, 63–71, 2000.
13. Miramón, P., Dunker, C. et al.: Cellular responses of *Candida albicans* to phagocytosis and the extracellular activities of neutrophils are critical to counteract carbohydrate starvation, oxidative and nitrosative stress. *PLoS One.* 2012;7(12):e52850. doi: 10.1371/journal.pone.0052850. Epub 2012 Dec 21.
14. Reed, B. D., Slattery, M. L.: The association between dietary intake and reported history of *Candida vulvovaginitis*. *J. Fam. Pract.*, 29, 509–515, 1989.
15. Samaranyake, Y. H., MacFarlane, T. W.: The in vitro proteolytic and saccharolytic activity of *Candida* species cultured in human saliva. *Oral Microbiol. Immunol.*, 9, 229–235, 1994.



## KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



## IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA  
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Szalayné Kónya Zsuzsa (dietetikus)

Lektorálta:

Dr. Pécsi Tibor

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---