Автор: admin
11.04.2013 23:11 -

Кандидоз полости рта. Какую диету соблюдать во время лечения?

Кандидоз ротовой полости встречается не только у грудных младенцев, он бывает и у взрослых людей, принося с собой массу неприятных моментов. Это заболевание вызывается условно патогенными грибами рода *Candida*, которые в некотором количестве присутствуют в организме каждого человека и становятся патогенными при возникновении благоприятных условий для бурного размножения.

Спровоцировать кандидоз могут: дисбактериоз, появляющийся при длительном приеме антибиотиков или кортикостероидных препаратов, некоторых противозачаточных таблеток; заболевания желудочно-кишечного тракта; нарушения углеводного обмена в организме (в частности, сахарный диабет); заболевания сердечно-сосудистой системы; недостаток в организме витаминов группы В и К; травмирование слизистой полости рта, особенно при наличии плохо подобранных протезов; снижение иммунитета.

Клиническая картина при кандидозе бывает разной в зависимости от формы заболевания, но главный признак – наличие на слизистой во рту белого творожистого налета, расположенного очагами или сплошным тонким слоем на языке, деснах, в глотке. При этом возникают очень неприятные, и даже болезненные ощущения, зуд, жжение. Кандидоз не так безобиден, как может показаться на первый взгляд. Если его не лечить, то он распространяется дальше, поражая пищевод и даже внутренние органы. Общий курс лечения обычно составляет 10-14 дней.

Успешность лечения зависит не только от правильно проведенной диагностики и назначенных врачом препаратов, но и от строгого соблюдения специальной диеты. Зачастую рекомендации просто уменьшить употребление некоторых видов продуктов не дают желаемого результата: на фоне правильно проводимого курса лечения возникают повторные рецидивы, и всё приходится начинать сначала. Именно поэтому, чтобы в кратчайшие сроки избавиться от кандидоза, нужно строго соблюдать диету, особенно на начальном этапе лечения.

Категорически нельзя!

Сахар в любой форме (свекольный, тростниковый, молочный, фруктовый, коричневый, мед, патока и т.д.; сахароза, фруктоза, мальтоза, лактоза, гликоген, глюкоза, маннит, сорбитол, галактоза, монозы, полисахариды), алкоголь, любой уксус и содержащие его продукты (соусы, например, майонез, кетчуп, горчица), зерновые (рис, пшеница, рожь,

овес, ячмень), грибы, дрожжи и дрожжесодержащие продукты (фактически все виды хлеба, сдоба, выпечка), жирное, кофеин (он провоцирует печень на выброс больших доз глюкозы в кровь, откажитесь от кофе и черного чая), консерванты и пищевые добавки, продукты с плесенью (сыры типа рокфор, горгонцола, стилтон, сыры из козьего молока), молочные продукты (в них молочный сахар – лактоза, которым будут питаться возбудители кандидоза), продукты, прошедшие ферментацию (соленья, маринады, квашеная капуста и т.д.).

Можно и нужно!

Постное мясо и рыба, яйца, отлично подходит гречка (в ней мало углеводов, много белков, аминокислот и витаминов группы В), низкоуглеводные овощи, понемногу фрукты и орехи с семечками (если они не провоцируют вспышку кандидоза).

Это основная и самая успешная диета для скорого излечения. Теперь – немного конкретнее о том, что можно.

Виды мяса для включения в рацион: нежирная говядина, курятина, индюшатина, баранина, оленина, мясо страуса, фазана. Ну и рыба – только желательно нежирная. Исключить: колбасные изделия, бекон, копчености и т.п.

Яйца – идеальный белковый продукт. Из **молочных продуктов** можно несладкий йогурт с бифидобактериями и иногда совсем немного масла и нежирного творога, можно сыры с низким содержанием лактозы (моцарелла, швейцарский и т.п.).

Низкоуглеводные овощи, подходящие для этой диеты: капуста белокочанная, цветная, салат, шпинат, огурцы, лук, чеснок, зеленый перец, авокадо (превосходно стабилизирует уровень сахара в крови), помидоры (в них мало углеводов, но много кислоты, поэтому их прием нужно просто контролировать – если будут провоцировать обострение, исключить из рациона).

Картофель, морковь, бобовые – можно в очень ограниченном количестве, но лучше исключить, т.к. в них много углеводов.

Во время лечения некоторые могут употреблять **фрукты** без последствий, а у кого-то заболевание обостряется. Но поскольку витамины необходимы, то нужно подобрать для себя подходящие фрукты, ориентируясь на их сладость. По содержанию сахара они подразделяются на три группы.

С высоким содержанием: апельсины, бананы, виноград, финики.
Со средним: абрикосы, дыни, персики, яблоки.
С низким: груши, ежевика, малина, земляника, черника.

Если **орехи** не создают проблем, то их тоже можно включить в диету, но только не в начальной её фазе, а во второй половине. Арахис и фисташки лучше не употреблять; орехи кешью содержат высокое количество углеводов; макадамия, лесные, грецкие и миндаль – поменьше.

Кое-какие нюансы

В процессе соблюдения этой диеты может возникнуть неодолимая тяга к сладкому, но все же лучше не соблазняться на конфеты и сладости, а побаловать себя чем-то менее нужным возбудителю кандидоза для размножения (например, позволить себе слегка подслащенный фруктовый сок). Можно приготовить себе десерт с использованием подсластителей, которые имеют некоторую пищевую ценность и распадаются в организме гораздо медленнее сахара: ячменный солод, кленовый или рисовый сироп, агава, стевия.

В конце лечения, добившись состояния стабильного улучшения, можно немного расширить диету, постепенно включая в неё высокоуглеводные продукты. Но если происходит обострение, нужно на какое-то время снова вернуться на строгие принципы начальной фазы диеты.

Первоначально на этой диете вы можете чувствовать себя ослабленными и постоянно голодными, несмотря на высокое содержание в рационе мяса и других белков. В это время идет приспосабливание организма к низкому уровню углеводов и коварные кандиды просто вопят и требуют сахара для своей жизнедеятельности. Не поддавайтесь на провокации, такой рацион в течение непродолжительного времени вреда не принесет, лишь позволит скорее справиться с болезнью.

Эта статья носит лишь ознакомительный и рекомендательный характер. В любом случае при кандидозе необходима консультация квалифицированного врача.

Автор - **Ирина Лукьянчик**
Источник