

Candida - dieta, leczenie ziołami. Co to jest candida?

Candida albicans, jest grzybem fizjologicznie występującym na naszym ciele i w przewodzie pokarmowym, jednak jego nadmierny rozrost może stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia. Jak rodzić sobie z zakażeniem? Odpowiedź znajdziecie w artykule!

Co to jest candida?

Candida albicans jest gatunkiem grzybów odpowiedzialnych za rozwój kandydozy. Co ciekawe, ten chorobotwórczy drożdżak, fizjologicznie występuje na obszarze naszej skóry i przewodu pokarmowego. Do rozwoju kandydozy dochodzi najczęściej na skutek upośledzenia odporności wywołanej stosowaniem antybiotyków, co prowadzi do zaburzenia mikrobioty jelitowej. Dodatkowo w grupie czynników ryzyka możemy także wymienić stosowanie leków obniżających odporność (immunosupresyjnych), niedobory witamin, alkoholizm, zaburzenia hormonalne, otyłość oraz cukrzycę.

Drożdżycza błony śluzowej może być zlokalizowana w pochwie, sromie, przewodzie pokarmowym czy też jamie ustnej. U dzieci najczęściej występuje pod postacią pleśniawki. W leczeniu kandydozy wykorzystuje się przede wszystkim leki przeciwgrzybicze (Imidazole, Polieny).

Candida - dieta

Problem drożdżycy wywołanej *Candida albicans* może dotyczyć każdego. W pierwszej kolejności zawsze udajemy się do lekarza, który dobiera odpowiednią terapię. Okazuje się jednak, że niektóre pokarmy i zmiany w diecie mogą pomagać w zwalczaniu drożdżycy.

Zmianą w diecie, która skutecznie redukuje wzrost drożdży, jest ograniczenie produktów stanowiących bogate źródło cukrów prostych. Rozrost drożdży jest znacznie szybszy, jeżeli te mają dostęp do cukrów. Badania wskazują, że zwiększony poziom cukru we krwi zwiększa także ryzyko zakażenia. Należy jednak zaznaczyć, że liczba badań uwzględniających problem cukrów prostych w diecie nie jest wystarczająca. Niektóre z nich wskazują na zwiększone ryzyko zakażenia *Candida albicans* w grupie osób, których dieta jest bogata w cukry proste.

Osoby chore powinny ograniczyć spożywanie produktów stanowiących bogate źródło cukrów prostych (w tym owoców zarówno świeżych, jak i suszonych). Ponadto w diecie ogranicza się produkty z białej mąki (chleb, makarony), a także biały ryż.

Stosowanie antybiotykoterapii eliminuje z ustroju nie tylko patogenne bakterie, ale także wykazuje niekorzystny wpływ na te dobroczynne znajdujące się w naszych jelitach. Zaburzenie mikrobioty jelitowej zwiększa ryzyko zakażenia *Candida albicans*. Skuteczne w zmniejszeniu tego ryzyka mogą okazać się probiotyki, stanowiące żywe kultury bakterii wykazujące korzystny wpływ na nasz organizm. **Oprócz suplementacji, możemy korzystać z naturalnych źródeł probiotyków. Wymienić tutaj możemy fermentowany nabiał (jogurty, kefir) czy też kiszzone warzywa**

takie jak ogórki i kapusta. Badania wskazują na skuteczność probiotyków zarówno w prewencji, jak i wspomaganiu samej terapii drożdżycy.

Candida - leczenie ziołami

Oprócz odpowiedniego doboru produktów w naszej diecie, dużą rolę w leczeniu drożdżycy odgrywają też przyprawy. Warto wspomnieć tutaj o czosnku oraz kurkumie. W przypadku czosnku, kluczowym związkiem jest allicyna, wykazująca działanie przeciwgrzybicze. Badania prowadzone na myszach wskazują na skuteczność tego związku. Należy jednak mieć na uwadze, że sam czosnek zawiera niewielką ilość allicyny w porównaniu do stężeń stosowanych w badaniach. Możemy stosować go jako dodatek do potraw, ale sam w sobie nie będzie stanowił cudownego rozwiązania.

Z kolei kurkuma, a dokładniej zawarta w niej kurkumina, charakteryzuje się silniejszym działaniem przeciwgrzybiczym w porównaniu do wcześniej wspomnianej allicyny. Badania eksperymentalne wykazały, że kurkumina nie tylko hamuje wzrost *Candida albicans*, ale może też całkowicie eliminować drożdże.

Pomimo licznych badań, wpływ diety na rozwój *Candida albicans* nadal nie jest jasny. Eksperymenty, prowadzone na izolowanych komórkach, wskazują na skuteczność licznych elementów diety, jednak nadal posiadamy zbyt małą liczbę badań klinicznych, które potwierdzałyby skuteczność tych praktyk u chorych.

Literatura:

1. Khodavandi A, Alizadeh F, Harmal NS. Comparison between efficacy of allicin and fluconazole against *Candida albicans* in vitro and in a systemic candidiasis mouse model. *FEMS Microbiol Lett.* 2011 Feb;315(2):87-93.
2. Kumar A, Dhamgaye S, Maurya IK. Curcumin targets cell wall integrity via calcineurin-mediated signaling in *Candida albicans*. *Antimicrob Agents Chemother.* 2014;58(1):167-75.
3. Mailänder-Sánchez D, Wagener J, Schaller M. Potential role of probiotic bacteria in the treatment and prevention of localised candidosis. *Mycoses.* 2012 Jan;55(1):17-26.
4. Richards MJ1, Edwards JR, Culver DH. Nosocomial infections in combined medical-surgical intensive care units in the United States. *Infect Control Hosp Epidemiol.* 2000 Aug;21(8):510-5.
5. Khodavandi A, Alizadeh F, Harmal NS. Comparison between efficacy of allicin and fluconazole against *Candida albicans* in vitro and in a systemic candidiasis mouse model. *FEMS Microbiol Lett.* 2011 Feb;315(2):87-93.
6. Santana IL, Gonçalves LM, de Vasconcellos AA. Dietary carbohydrates modulate *Candida albicans* biofilm development on the denture surface. *PLoS One.* 2013 May 30;8(5):e64645.

Author: Ewa Świndryk

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/candida-dieta-leczenie-ziołami-co-to-jest-candida>

