

Autor: Asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Gljivica kandida je, kao deo bakterijske crevne flore, prisutna u našim crevima od samog rođenja. Doprinosi boljem varenju šećera u procesima fermentacije. Dok ste zdravi ne pravi problem, ali pad imuniteta može da bude povod da se ona „razbukti“ i nastaju tegobe, najčešće leti.



Zašto je češća leti ?

Topla i vlažna klima veoma pogoduje razvoju gljivica, ali značajnu ulogu ima i stres, antibiotska terapija, hormonski poremećaji, poput onih koji se prirodno događaju u trudnoći ili menopauzi ili su pak izazvani uzimanjem pilule za kontracepciju ili terapije kortikosteroidima.

Istraživanja sprovedena na Institutu Karolinska u Stokholmu (American Journal of Obstetrics and Gynecology), navode da su kandidijazi najviše sklone žene koje su često pod stresom. One u jutarnjim satima, nakon buđenja, u pljuvački usne duplje imaju značajno povećanu koncentraciju kortizola – hormona stresa.

Leto je doba kada se gljivične infekcije genitalnih organa razbuktavaju. Posebno je neprijatno ako vam pokvare godišnji odmor a još neprijatnije je, kada zbog dugotrajne i/ili nekritične upotrebe antibiotika, hormonske supstitucione terapije, slabljenja imunog sistema, ishrane bogate rafinisanim šećerima (slatkišima) i kvasnicama ili zbog postojanja šećerne bolesti, dobijete i crevnu kandidijazu.



Kako prepoznati simptome ?

Nalaz *Candida albicans* na bilo kom drugom mestu u organizmu, osim u digestivnom traktu po definiciji predstavlja patološko stanje i mora se lečiti lekovima. Zbog nespecifičnih simptoma, crevnu kandidijazu nekada je teško prepoznati.

Gljivice u toku rasta razlažu šećer do ugljen-dioksida i vode, crevnu kandidijazu zato, prati pojava gasova u stomaku sa mučninom, gađenjem, čestim pretakanjem u crevima, prolivima ili zatvorima, mršavljenjem, pojačanom željom za slatkim. U crevima se kandidijaza, to je važno znati, leči samo kada ona postane patogena i kada pravi smetnje.

Ishrana je veoma važna

Dijetoterapija ima veoma važnu ulogu u lečenju gljivičnih oboljenja a primenjuje se uz terapiju lekovima.

Ishrana treba da je bogata biljnim vlaknima, bez rafinisanih šećera i drugih ugljenih hidrata koje gljivice koriste za svoj rast. Zabranjuje se upotreba šećera (beli šećer, smeđi šećer, fruktoza, med, melasa, manitol, sorbitol, saharoza, maltoza, laktoza, glukoza, galaktoza), kao i svih zaslađenih namirnica i obroka (torte, kolači, čokolada, marmelada, džemovi, gazirani napici sa šećerom, voćni sokovi sa dodatim šećerima, sladoled). Izbacite hranu koja sadrži kvasac: pekarski i pivski kvasac, suplemente kvasca. Mogu se koristiti pekarski proizvodi od integralnih žitarica bez dodatka kvasca ili sa dodatkom praška za pecivo.

Mlečni proizvodi, naročito mleko i sladoled takođe gode razmnožavanju gljivica zbog visokog sadržaja mlečnog šećera zbog čega se ograničava unos mleka i većine sireva (osim mozarella sira i ementalera). Jogurt i acidofilni mlečni napici imaju prednost nad mlekom i sirevima.



Izbacite iz upotrebe sirće i hranu u koju se dodaje jer se proizvodi pomoću kultura kvasaca i obično ima dodatog šećera (proveravajte deklaracije prehrambenog proizvoda). Alkoholna pića takođe sadrže šećer, zbog čega se zabranjuje njihova upotreba. Ne preporučuje se upotreba suhomesnatih proizvoda (salame, slanina, viršle), sušene ribe, zamrznutog i konzerviranog voća, kruške, dinja, grožđe, lubenica, suvo voće. Potom konzervirano povrće, kiseli krastavci i turšija, konzervirane masline, pečurke kafa, crni čaj, kikiriki, maslac od kikirikija, pistaći, majonez, sve vrste dresinga za salate, kečap, soja sos, senf.

Za preporuku je hrana koja sadrži niske količine ugljenih hidrata: meso, piletina, ćuretina, morski plodovi, orašasto voće, ne-skrobno povrće naročito zeleno u sirovom, kuvanom ili barenom obliku, beli luk, limunov sok, biljni začini, so. Treba povećati unos esencijalnih ulja, posebno omega-3 kiselina (riblja ulja, morske ribe: losos, skuša, tunjevina u ulju, sardine u ulju).

Savetovanje sa lekarom u savetovalištu za ishranu bi, tokom sprovođenja dijetoterapije, bilo od velike pomoći.

Koliko dugo treba paziti na ishranu ?

Dužina dijetoterapijskog lečenja zavisi od kliničke slike, vremenskog trajanja oboljenja i zdravstvenog stanja pacijenta. Mnoge osobe osećaju poboljšanje posle dve do četiri nedelje stroge primene dijetete. Sa nestankom simptomatologije i nakon sprovedenih laboratorijskih testova koji će to i dokazati, hrana sa zabranjene liste može se polako vraćati u uobičajenu ishranu, pazeći pri tome da li je eventualno pojavljivanje simptoma povezano sa nekom od tek uvedenih namirnica.

75% žena imalo je infekciju kandidom bar jedanput tokom života.

Vaginalna kandidijaza najčešće je praćena svrabom, peckanjem, gustom i obilnom zrnastom sekrecijom. Povećan rizik od razvoja ove infekcije imaju žene koje nose sintetički veš, prekomerno brinu o intimnoj higijeni pa koriste agresivna sredstva za pranje, mirišljave uloške i slično, koje imaju anemiju, problem sa štitnom žlezdom, dijabetes ili se leče antibioticima.

Lečenje se sprovodi vagitorijama ili vaginalnm kremama koje sadrže antigljivične supstance na primer, klotrimazol. Lečenje obično traje 1-7 dana i u tom periodu treba izbegavati seksualne odnose. U slučaju da je kadidijaza jako uporna, lekar može propisati i lekove za oralnu upotrebu.