

Candida albicans – Bedeutung von Anti-Pilz-Diäten

■ (he) Anfang der 1980er-Jahre veröffentlichten die beiden amerikanischen Autoren Truss und Crook zwei Arbeiten zum Einfluss von *Candida albicans* im Darm auf das Wohlbefinden des Menschen. Sie vertreten die Hypothese, verschiedene unspezifische Krankheitssymptome seien durch eine starke Besiedlung des Gastrointestinaltraktes mit *Candida albicans* bedingt. Als Ursache wird ein zu hoher Verzehr an Zucker, Weißmehl, süßen Früchten oder Alkohol angesehen. Diese Hypothese bildete die Grundlage für die noch immer weit verbreiteten „Anti-Pilz-Diäten“. Die damit verbundenen Ernährungsempfehlungen werden im folgenden Beitrag dargestellt und aus ernährungswissenschaftlicher Sicht hinterfragt.

■ Im Magen-Darm-Trakt des Menschen sammeln sich über 100 Billionen Bakterien und Hefen 400 verschiedener Arten an. Bakterien der Gattung *Bacteroides* stellen etwa 30 % der Gesamtkeimzahl dar und solche der Gattung *Bifidobacterium* circa 10 %. Mehr als 99 % aller Mikroorganismen befinden sich im Dickdarm (Kolon). Hefepilze der Gattung *Candida albicans* sind je nach Schätzung bei jedem zweiten bis vierten Deutschen im Verdauungstrakt nachweisbar.

■ Anhänger so genannter Anti-Pilz-Diäten sehen eine starke Besiedlung des Magen-Darm-Traktes mit *Candida albicans* als Folge von zu viel Zucker, Weißmehl, süßen Früchten, Alkohol oder auch einer Medikamentenbehandlung, beispielsweise mit Antibiotika. Damit verbunden sei das Auftreten verschiedener unspezifischer Krankheitssymptome. Die dabei vermuteten zugrunde liegenden Wirkungsmechanismen sind uneinheitlich.

Eine der Hypothesen geht davon aus, dass der Hefepilz *Candida albicans* beim Abbau der Kohlenhydrate vermehrt Kohlendioxid und Fuselalkohol produziere. Die Folge seien Blähungen, Völlegefühl sowie eine Schädigung der Leber durch den Alkohol. Andere Autoren sprechen von bestimmten Toxinen, die von den Hefepilzen produziert würden und das Immunsystem schwächen.

Als weitere Hypothese gilt, dass die Hefe eine dornenartige Form annehme. Diese Dornen sollen winzige Löcher in der Darmwand verursachen. Das Immunsystem würde chronisch geschwächt. Es könne zu Infektionen in der Mundhöhle, der Speiseröhre und der Vagina kommen.

Folgende Symptome werden mit den so genannten *Candida albicans*-assoziierten Beschwerden (Candidiasis hypersensitivity syndrome) in Verbindung gebracht:

- Müdigkeit bis zur Lethargie,
- Kopfschmerzen,
- Angstzustände,
- schlechtes Gedächtnis,
- Hautsymptome (Juckreiz, Brennen, kalte Hände etc.)
- gastrointestinale Beschwerden (Diarrhoe, Obstipation),
- Muskel- und Knochenschmerzen,
- Depressionen,
- Beschwerden im Urogenitaltrakt sowie
- Beschwerden an Augen, Ohren und Nase etc.

■ Davon abzugrenzen ist die **wissenschaftlich eindeutig nachweisbare Candida-Sepsis**. Hierbei handelt es sich um den Nachweis einer pathologischen Vermehrung von *Candida albicans* im Körper **immungeschwächter Personen**, beispielsweise bei onkologischen Patienten nach einer Chemo- oder Strahlentherapie oder AIDS-Patienten. *Candida albicans* zählt zu den opportunistischen Pilzen. Der Hefepilz kann bei immungeschwächten Personen die Schleimhaut durchdringen und sich über das Blut- oder Lymphgefäßsystem im gesamten Organismus ausbreiten.

Eine **starke Vermehrung von *Candida albicans* an den Schleimhäuten** verursacht den so genannten **Soor**. Diese örtlich begrenzte Erkrankung, beispielsweise an der Mundschleimhaut, tritt ebenfalls häufig bei immungeschwächten Personen auf.

■ **Anti-Pilz-Diäten** beruhen in der Regel auf der Vorstellung, den Pilz *Candida albicans* im Gastrointestinaltrakt „auszuhungern“, indem auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird. Die Empfehlungen lauten, sich möglichst **kohlenhydratarm** zu ernähren. Folglich sollen Zucker, Weißmehl und Obst gemieden werden. Gemüse und Vollkornprodukte sowie Milchprodukte sind erlaubt. Auch Fisch, Fleisch, Fette und Öle sind in Maßen zugelassen. Oftmals wird mit den Ernährungsempfehlungen die **Einnahme eines Antimykotikums** empfohlen, beispielsweise Nystatin.

■ Die Behauptung, der Verzehr an Zucker, Weißmehl und Alkohol führe zu einer starken Besiedlung des Darmes mit *Candida albicans* und verursache so unterschiedliche Beschwerden, ist bis heute wissenschaftlich nicht bewiesen. Ebenso konnte die **Wirksamkeit** einer Anti-Pilz-Diät **durch kontrollierte Studien nicht belegt** werden. Vertreter der Anti-Pilz-Diäten führen – wie so oft bei Außenseiterdiäten – lediglich Erfahrungsberichte von Betroffenen an.

In einer **randomisierten doppelblinden Studie** wurden Frauen mit einer Candidavaginitis mit dem **Antimykotikum Nystatin** behandelt. Sie klagten über unspezifische Symptome, wie Müdigkeit, Depressionen oder auch prämenstruelle Beschwerden. Die Behandlung führte zwar zu einer signifikanten Verbesserung der Vaginitis. Es konnte jedoch **kein Einfluss auf die unspezifischen Symptome** nachgewiesen werden.

Weig et al. untersuchten in einer **kontrollierten Studie** mit 28 gesunden Versuchspersonen den Einfluss einer definierten Menge Kohlenhydrate (110 g/Tag) auf die Konzentration an *Candida albicans* in der Rachenspülflüssigkeit und in den Fäzes. Es konnte **keine Korrelation zwischen der *Candida albicans*-Besiedlung und der Menge an verzehrten Kohlenhydraten** nachgewiesen werden.

■ **Fazit:** Bisher gilt das Syndrom der *Candida albicans*-assoziierten Beschwerden als rein spekulativ und wissenschaftlich nicht bewiesen. Tatsache ist: *Candida albicans* gehört bei der mitteleuropäischen Bevölkerung zur normalen Darmflora. Daher ist auch der alleinige Nachweis des Hefepilzes im Stuhl als diagnostisches Verfahren bei weitem nicht ausreichend. Weiterhin ist die Hypothese, ein hoher Zuckerverzehr fördere die *Candida albicans*-Besiedlung des Darmes, ebenso rein spekulativ. Für die **positive Wirkung so genannter Anti-Pilz-Diäten** liegen bisher **keine aussagekräftigen Studien** vor.