

Programa de reducción de levaduras

Si bien las levaduras y los alimentos que contienen levadura son una parte importante de una dieta saludable, su profesional de TBM puede recomendarle que los evite durante un período de tiempo, generalmente de 2 a 8 semanas, para ayudar a su cuerpo a abordar el crecimiento excesivo de la levadura y/o las infecciones por hongos.

Cuanto más se ajuste a las siguientes pautas, más rápido será su progreso y antes completará el programa de reducción de levadura.

Evite todos los alimentos que contienen azúcares añadidos, ya que las levaduras, los mohos y los hongos crecen con azúcares simples.

Evite todos los alimentos con levadura, cerveza o levadura silvestre, moho y hongos, que incluyen:

- Todas las bebidas alcohólicas (por ejemplo, licores destilados, vino, cerveza)
- Quesos añejos
- Setas
- Panes con levadura (incluida la masa fermentada)
- Propagación de levadura y levadura de cerveza (Por ejemplo, Vegemite, Marmite).
- Bebidas que contienen levadura (por ejemplo, sidra de manzana, té negro, ginger ale, cerveza de raíz, suero de leche, jugos de frutas, si no se preparan frescos)
- Aditivos alimentarios derivados de la levadura (por ejemplo, ácido cítrico, a menos que sean derivados de jugo de cítricos no fermentado, maíz, ácido láctico, extracto de levadura)
- Vinagre y alimentos que contienen vinagre (por ejemplo, mostaza, salsa de tomate)
- Salsa de soja, pasta de frijoles, miso y tempeh
- Vitaminas B (a menos que provengan de una fuente que no sea de levadura)

- Frutas que contienen levaduras silvestres (por ejemplo, moras, arándanos, uvas, fresas) y mermeladas y gelatinas elaboradas a partir de ellas.

- Frutas secas

- Carnes añejadas (salchichas, tocino, carne de res envejecida)

- Aceitunas

- Maíz y mantequilla de maíz

- Alimentos en escabeche (por ejemplo, pepinos en vinagre, pimientos, alcachofas)

Alimentos que son aceptables:

- Fruta fresca que no contiene levadura, moho ni hongos (recomendamos comer frutas enteras con yogur y nueces y, si se consumen jugos, hágalos frescos y dilúyalos con agua)

- Todos los vegetales

- Alliums (p. ej., cebollas, ajos, puerros)

- Carnes y huevos de animales no envejecidos (p. ej., carne de res, pollo, pescado, carnes de órganos)

- Quesos no añejos (queso crema, mozzarella, requesón, * queso procesado)

- Pasta

- Panes no horneados con levadura (galletas de soda, pan de soda irlandés, pan de esencias, tortillas)

- Yogurt, kéfir.

Además de las pautas dietéticas anteriores, su médico o profesional de la TBM puede recomendarle protocolos específicos de lavado y antifúngicos.