

Therapie bei Hashimoto-Thyreoiditis

Erstsendung: Montag, 03.07.2017, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **Grundsätzlich gilt: das Immunsystem stärken, zuckerarm und entzündungshemmend essen.**
- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen **Obstsorten** bestehen.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. Zu viele einfache **Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem** und fördern Entzündungen. Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – weiterer Vorteil: Sie sättigen auch länger.
- ✓ Proteine (Eiweiß) verhindern Heißhungerattacken. Zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte.
- ✓ Da viele Hashimoto-Patienten auch an Zöliakie leiden, sollte die **Glutenverträglichkeit** getestet werden. Ggf. auf glutenhaltige Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste) verzichten, stattdessen auf Scheingetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amarant ausweichen. Hirse, Quinoa oder Buchweizen im Müsli, Brot oder als Beilage liefern zudem wichtige Mineralstoffe und Eiweiß.
- ✓ **Entzündungshemmend** wirken das Spurenelement Selen (steckt u. a. in Lachs, Champignons, Paranüssen oder Weizengraspulver), Omega-3-Fettsäuren (z. B. in hochwertigem Lein- oder Hanföl, Lachs) und antioxidative Pflanzenstoffe aus Gewürzen (z. B. Kakao, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Kurkuma). Sie helfen dem Stoffwechsel, freie Radikale zu bekämpfen.
- ✓ Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumen- und Sojaöl sowie Margarine sparsam einsetzen – sie enthalten viele Omega-6-Fettsäuren (eher **entzündungsfördernd**).
- ✓ Mithilfe des Intervallfastens und der hier beschriebenen kohlenhydratarmen Ernährung können auch bei Hashimoto-Kranken die Pfunde purzeln: **Intervallfasten** Sie mindestens 14 Tage lang - wenn Sie gut damit klarkommen, gern auch dauerhaft: über Nacht 16 Stunden Pause lassen zwischen Abendessen und der ersten Mahlzeit des Tages (zuckerfreie Getränke wie Wasser, Tee, in Maßen schwarzer Kaffee sind erlaubt), nur zwei Mahlzeiten pro Tag essen.
- ✓ **Präbiotika (Ballaststoffe) und Probiotika stärken die Darmflora:** z. B. Sauerkraut, Joghurt, Miso-Suppen. Ist die Darmflora intakt, fällt oft auch das Abnehmen leichter.
- ✓ **Trinken:** am besten 1,5 bis 2 Liter Wasser, Kaffee (max. 3 Tassen), Kräutertee (Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Schafgarbe, Salbei), Gemüsesaft.
- ✓ Auf ausreichend **Vitamin D** achten für eine starke Immunabwehr: täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

| Kategorie | Empfehlenswert | Nicht empfehlenswert |
|---|---|---|
| Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis | In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen (glutenhaltig) oder Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln | Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food |
| Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag) | 70-prozentige Zartbitter-Schokolade | Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips |
| Obst (1-2 Portionen/Tag) | alle zuckerarmen Obstsorten wie Apfel, Beeren, Orangen, Pflaumen etc.; <u>in Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben, | gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst |
| Gemüse (3 Portionen/Tag) | keine Einschränkungen außer s. rechts | Mais (zuckerreich) |
| Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag) | keine Einschränkungen außer s. rechts | Erdnüsse und gesalzene Nüsse |
| Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag) | Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl*); In Maßen: Butter | Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl |
| Getränke (ca. 2 Liter/Tag) | Wasser, ungezuckerter Tee, vor allem Kräutertee (Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Schafgarbe, Salbei) und in Maßen Kaffee | Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol |
| Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche/ ca. 200-250 g) | Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Karpfen, Lachs, Scholle, Seezunge, Thunfisch | Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; sehr jodreicher Fisch wie Seelachs, Schellfisch |

| | | |
|--|--|---|
| Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche/max. 200-250 g) | Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet | Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche |
| Eier, Milch und Milchprodukte, Käse | Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse | Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch |

*) hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsberatungs-Team vom Medicum Hamburg.