





Wie Ernährung bei Hashimoto helfen kann

Ein beschwerdefreies Leben mit der Autoimmunerkrankung ist möglich – auch für Sie! Alles, was Sie dafür brauchen, ist eine individuelle Ernährungsumstellung und etwas Geduld.



Ein optimaler Tag

Frühstückswaffeln

Für 1 Person

☺ 15 Min.

½ Banane • 2 Eier • 2 EL Mandelmehl • 15 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao) • 1 Handvoll Kirschen • Zimt

- Die Banane mit einer Gabel zu Brei zerdrücken und mit den Eiern verquirlen.
- Das Mandelmehl dazugeben, gut vermengen. Bei Bedarf ein wenig Wasser oder pflanzliche Milch zufügen.
- Den Teig in das vorgeheizte und gefettete Waffeleisen geben und 1 bis 2 goldbraune Waffeln ausbacken. Währenddessen die Schokolade schmelzen.
- Die Kirschen auf den fertigen Waffeln anrichten. Schokolade darüberträufeln und mit Zimt bestreuen.

Süßkartoffelburger mit Olivenpesto

Für 2 Personen

☺ 40 Min.

15 Oliven • 4 EL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Pinienkerne • 6 Blätter Basilikum • Salz, Pfeffer • 1 Handvoll Rucola • 1 große Süßkartoffel • 250 g Rinderhack • 1 Ei • 1 EL Petersilie (gehackt) • 1 EL Senf • 1 TL Paprikapulver (scharf) • 1 kleine Zwiebel (gehackt)

- Oliven, Öl, Knoblauchzehe, Pinienkerne und Basilikum mit dem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Salzen und pfeffern.
- Rucola putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Die Süßkartoffel schälen und in 8 Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen und die Süßkartoffelscheiben darin ca. 15 Minuten garen.
- Hackfleisch, Ei, Petersilie, Senf, Paprikapulver und Zwiebelwürfel gut vermengen. Salzen und pfeffern, 4 Buletten formen.
- Die Buletten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum 10 bis 15 Minuten goldbraun braten.
- Die Süßkartoffeln salzen. Je 4 Scheiben auf einen Teller legen. Mit Rucola belegen, die Buletten daraufgeben, diese mit Olivenpesto bestreichen, die restlichen Süßkartoffelscheiben obenauf legen. Mit Pfeffer garnieren.



Rotbarsch mit Apfel-Fenchel-Salat

Für 2 Personen

🕒 30 Min.

2 Fenchelknollen • 1 großer grüner Apfel • 2 EL Olivenöl • 1 TL Honig • 1 Zitrone • Salz, Pfeffer • 2 Rotbarschfilets • 2 Handvoll Rucola • 1 EL frischer Dill (gehackt)



- Den Fenchel ohne Strunk fein hobeln. Den Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden.

- Aus Olivenöl, Honig und Saft einer halben Zitrone ein Dressing anrühren, salzen und pfeffern. Zusammen mit Fenchel und Apfel in eine Schale geben, vermengen und ziehen lassen.

- Fisch waschen, trockentupfen, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin beidseitig ca. 3 bis 4 Minuten braten.

- Rucola waschen, mit dem Apfel-Fenchel-Salat auf 2 Tellern verteilen und das Rotbarschfilet darauf anrichten. Mit Dill bestreuen.



Hashimoto – was ist bloß los mit mir?

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb gerade Sie Hashimoto haben. Was ist das überhaupt für eine Erkrankung, welche Ursachen hat sie? Und wie wird Hashimoto ausgelöst?

Die Hauptrolle bei Hashimoto spielt, wie wir alle wissen, das Immunsystem. Das Immunsystem soll uns vor fremden Eindringlingen wie Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten und Giftstoffen schützen. Es gibt einige Faktoren, die es irritieren können, sodass es die Fähigkeit verliert, zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. Dann greift es fälschlicherweise körpereigene Zellen an. Das betroffene Gewebe wird massiv bekämpft und zerstört. Dies ist bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto der Fall.

Wie wird die Erkrankung ausgelöst?

Eine Autoimmunerkrankung hat immer mehrere Ursachen. Häufig treffen verschiedene Faktoren aufeinander, die zu ihrem Ausbruch führen. Diese sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und wirken sich auf den einzelnen Organismus auch unterschiedlich stark aus. Manchmal ist es dann der letzte kleine Funke, der alles zündet.

Folgende Faktoren sind bekannt, die zum Entstehen einer Hashimoto-Thyreoiditis führen können:

- Störungen der Darmgesundheit (z. B. Leaky-Gut-Syndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Glutensensitivität oder Zöliakie)
- genetische Veranlagung
- hormonelle Veränderungen in der Pubertät, nach der Entbindung oder der Menopause
- Zufuhr hoher Dosen von Jod
- Nährstoffmängel
- Schwermetallbelastungen
- schlechte Entgiftungsleistung der Leber
- chronische Infekte und Virusinfektionen (z. B. Pfeiffer-Drüsenfieber, Epstein-Barr-Virus [EBV], Herpes)
- chronischer Stress

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine autoimmun verursachte Schilddrüsenentzündung. Dies bedeutet, dass das fehlgeleitete Immunsystem spezielle Antikörper bildet, die gezielt die Zellen der Schilddrüse zerstö-

ren. Diese wird dadurch enorm geschädigt oder teilweise ganz zerstört und ist nun nicht mehr in der Lage, genügend Hormone zu produzieren, was wiederum zu einer chronischen Unterfunktion der Schilddrüse führt. Das ist fatal, denn die Schilddrüse produziert wichtige stoffwechselwirksame Hormone. Dazu gehören das Trijodthyronin (T3) und das Thyroxin (T4), die an fast allen wichtigen Funktionen im Körper beteiligt sind: Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Nerven und Muskeln. Die Schilddrüse ist sozusagen unser Gaspedal im Körper. Zu viel Gas bedeutet, der Körper läuft auf Hochtouren, der »Motor« ist überlastet und läuft heiß. Zu wenig Gas bedeutet, der Körper läuft untertourig, der »Motor« ruckelt und läuft nicht rund. Hier gehen uns Antrieb, Energie und Lebensfreude verloren.

Durch die anhaltende Zerstörung des Schilddrüsengewebes gelangen immer wieder Gewebsreste mit enthaltenen Hormonen ins Blut, sodass kurzfristig Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion auftreten

können. Später erschwert dies die richtige Einstellung mit Schilddrüsenhormonen. Oftmals bleibt die Erkrankung viele Jahre unentdeckt. Die Symptome sind vielfältig und auch der Verlauf ist individuell unterschiedlich.

Welche Symptome können auftreten?

Die durch die Schilddrüsenunterfunktion verursachten Beschwerden sind vielfältig und zum Teil diffus, was manchmal zu Folge hat, dass sie auf andere Ursachen zurückgeführt werden und die Krankheit als solche nicht erkannt wird. Hashimoto-Thyreoiditis kann sich durch folgende Symptome bemerkbar machen:

- Müdigkeit, allgemeine körperliche Erschöpfung, geringe Belastbarkeit
- Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche, Wortfindungsstörungen
- hoher Blutdruck mit Puls unter 70
- Herzstolpern, Herzrasen
- Angst- und Panikattacken, Gereiztheit, depressive Verstimmungen
- trockene, struppige und glanzlose Haare
- Haarausfall
- teigige, trockene Haut (Myxödem)
- Verstopfung, Blähungen
- Frieren
- Gewichtszunahme, selten Gewichtsabnahme
- Zyklusstörung bei der Frau, unerfüllter Kinderwunsch, Neigung zu Fehlgeburten
- Abnahme des sexuellen Verlangens
- nächtliches Kribbeln und Einschlafen von Händen und Unterarmen (Karpaltunnelsyndrom)
- nachlassendes Hörvermögen, Ohrgeräusche
- nächtliches Schwitzen

- Nackenverspannung, Nackenschmerzen
- brüchige Fingernägel
- Lidrandentzündung, Lidödem
- geschwollene Nasenschleimhaut

Sicher kennen Sie als Hashimoto-Betroffene einige dieser unangenehmen Begleitscheinungen. Und vielleicht leiden Sie sogar noch an weiteren Beschwerden. Wie kann das sein? Die fehlgeleitete Aktivität Ihres Immunsystems kann, unabhängig von der Schilddrüsenfunktion, zusätzliche Symptome verursachen. Zu diesen gehören:

- Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen und Verhärtung von Sehnen und Muskeln
- Hautveränderungen wie z. B. Nesselsucht (Urtikaria), Gesichtsrötung (Rosazea)
- Trockenheit der Schleimhäute (Sicca-Syndrom)
- Schwindel, unsicherer Gang, neurologische Symptome (Neuritiden)
- selten epileptische Anfälle, Halluzinationen (Hashimoto-Enzephalopathie)
- Übelkeit und Magen-Darm-Probleme
- hormonbedingte Augenhöhlenerkrankung (endokrine Orbitopathie)
- Fieber, grippeähnliche Symptome
- Lymphknotenschwellung
- erhöhte Leberwerte
- stecknadelkopfgroße weiße Flecken auf den Unterarmen

Wie wird Hashimoto diagnostiziert?

Wenn Ihre zahlreichen Symptome auf eine Hashimoto-Erkrankung hinweisen, wird Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Blutprobe entnehmen, um die Schilddrüsenwerte und die Antikörper zu überprüfen. Es ist wichtig, dass sie bzw. er nicht nur den Laborwert

des schilddrüsenstimulierenden Hormons TSH (Thyreoida stimulierendes Hormon) bestimmt, sondern auch alle freien Werte. Die freien Werte fT3 (freies Trijodthyronin) und fT4 (freies Levothyroxin) geben Aufschluss über die derzeitige Stoffwechsellage in Ihrem Körper. Sie zeigen die im Blut für den Körper frei verwendbaren Mengen an Schilddrüsenhormonen an, wobei T3 das wirksamere der beiden Schilddrüsenhormone ist. T4 dient als Vorstufe und wird je nach Bedarf in Schilddrüse, Leber und Darm in T3 umgewandelt. Deshalb zirkuliert im Blut ungefähr dreimal so viel T4 wie T3. Der TSH allein ist für die gesamte Stoffwechsellage nicht aussagekräftig. Er gibt lediglich darüber Aufschluss, inwiefern die Schilddrüse von der Hirnanhangsdrüse angetrieben werden muss, um die Hormonproduktion anzukurbeln oder zu drosseln. Ist die Diagnose anhand des Blutbildes nicht eindeutig, kann sie mit einer Ultraschalluntersuchung bestätigt werden. Im Ultraschallbild sind

Die wichtigsten Laborwerte im Überblick

TSH: Normwerte 0,3–2,5 mU/l

fT3: Normwerte 3,0–4,5 pg/ml
oder 5,4–12,3 pmol/l

fT4: Normwerte 0,8–1,8 ng/dl
oder 10–23 pmol/l

rT3: Normwerte 90–360 pg/ml

TPO-AK: Normwerte < 35 U/ml

TG-AK: Normwerte < 100 U/ml

TRAK: Normwerte < 1,8 IU/l

Ist einer der drei Schilddrüsen-Antikörper TPO-AK (Thyreoperoxidase-Antikörper), TG-AK (Thyroglobulin-Antikörper) und TRAK (TSH-Rezeptor-Antikörper) erhöht, liegt eine Hashimoto-Thyreoiditis vor.

Größe und Struktur sowie die (beginnende) Zerstörung der Schilddrüse gut erkennbar.

Mit Hilfe einer Szintigrafie lässt sich der Funktionszustand der Schilddrüse bildlich darstellen. Bei dieser nuklearmedizinischen Untersuchung macht ein Kontrastmittel überaktives und wenig bis gar nicht aktives Schilddrüsengewebe, in der Fachsprache »heiße« und »kalte Schilddrüsenknoten« genannt, sichtbar.

Wenn Ihr Arzt nun Hashimoto bei Ihnen diagnostiziert hat, stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, Sie sind der Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert. Setzen Sie sich mit ihr auseinander, informieren Sie sich. Hashimoto ist nicht heilbar, es ist jedoch möglich, die Autoimmunerkrankung zum Stillstand zu bringen. Sie können symptomfrei leben und Ihre Schilddrüse ist in der Lage, sich teilweise zu regenerieren. Vielleicht können Sie sogar Ihre Schilddrüsenmedikamente, die Ihnen der Arzt verschreiben wird, reduzieren oder auch völlig absetzen. Hierfür müssen Sie jedoch selbst aktiv werden.

Was Sie tun können

Die Hormontherapie ist nicht das Einzige, was Ihrem Körper hilft, wieder in Balance zu kommen. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit, versuchen Sie herauszufinden, welche Faktoren bei Ihnen zu Hashimoto geführt haben. Wenn Sie die Ursachen gefunden haben und diese beseitigen können, haben Sie gute Aussichten auf ein beschwerdefreies Leben.

Neben der Reduzierung von Stress jeglicher Art und ausreichend Schlaf spielt zweifelsohne die Ernährung eine große Rolle. Was hat die Ernährung mit unserer Schilddrüse

Tipps für den Arztbesuch

- Notieren Sie sich Ihre Fragen für den nächsten Besuch.
- Bestehen Sie bei Kontrolluntersuchungen der Schilddrüsenwerte immer darauf, dass die freien Werte mitbestimmt werden (keine Einnahme der Hormone vor der Blutabnahme).
- Lassen Sie sich immer Kopien Ihrer Laborwerte aushändigen und heften Sie diese sorgsam mit einer kleinen Notiz zu Ihrem Befinden ab. So behalten Sie einen besseren Überblick über den Verlauf Ihrer Erkrankung.

zu tun? In unserer heutigen schnelllebigen Zeit greifen wir gern zu Fertigprodukten jeglicher Art. Nicht selten schieben wir uns im Sprint zwischen Terminen schnell einen ungesunden Snack in den Mund. Industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten jedoch häufig zu viele Kohlenhydrate, Zucker, schädliche Transfette und eine Vielzahl an Zusatzstoffen. Die Folgen sind Nährstoffmangel, Darmprobleme und die Entstehung von Entzündungen im Körper. Behalten wir diesen Lebensstil dauerhaft bei, sind Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und im schlimmsten Falle Autoimmunerkrankungen, wie in unserem Fall Hashimoto, vorprogrammiert.

Da Sie dieses Buch in Händen halten, haben Sie sich vermutlich schon mit Ihrer Ernährung auseinandergesetzt. Ich möchte Sie unterstützen, die für Sie passende immunstärkende, entzündungshemmende Ernährung zu finden, und freue mich, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Ernährung fürs Immunsystem – die Basics

Egal, welcher Art Ihre Beschwerden sind: Es gibt bei Hashimoto einige Ernährungsrichtlinien, an denen Sie sich orientieren können. Sie sind die Basis für Ihr individuelles Ernährungsprogramm.

Mit der Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis kommt meist früher oder später die Frage auf, ob man, neben der Einnahme der Schilddrüsenhormone (L-Thyroxin), selbst aktiv zu einer Besserung des Befindens beitragen kann, etwa durch eine Ernährungsumstellung. Denn eine große Rolle bei dieser Erkrankung spielt sicherlich unser Darm. Was stellt ein Lebensmittel in unserem Körper an, wenn wir es zu uns nehmen? Wie sehr können wir unser Befinden mit Ernährung beeinflussen? Was können wir tun, um wieder fit und leistungsfähig zu werden?

Rund um Hashimoto werden verschiedene Ernährungsformen empfohlen, beispielsweise die Paleo-Diät (Steinzeitdiät), Low Carb oder auch die vegane Ernährung. Diese Ernährungsformen enthalten viele sinnvolle Grundlagen, die zu einer Besserung der Beschwerden führen können. Dennoch sollten wir nicht vergessen: Die richtige Ernährung bei Hashimoto ist, wie die Erkrankung selbst, immer individuell unterschiedlich und nicht zu pauschalisieren.

Die Qualität der Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Autoimmunerkrankung und beeinflusst das Wohlbefinden sowohl positiv als auch negativ. Was bei den einen gut funktioniert, ruft bei anderen starke Reaktionen hervor. Meine Empfehlung ist daher, flexibel zu bleiben und keinen starren Ernährungsformen zu folgen. Finden Sie heraus, welche Nahrungsmittel Ihrer Gesundheit auf Dauer schaden und mit welchen Lebensmitteln Sie sich wohlfühlen.

Ernährung – ganz individuell

In den folgenden Kapiteln stelle ich Ihnen mein Ernährungsprogramm nach verschiedenen Schwerpunkten geordnet vor. So können Sie gezielt einige der Probleme angehen, die bei Ihnen im Zusammenhang mit Hashimoto auftreten.

Die »Ernährungsbasics« sind allgemein gehaltene Empfehlungen für alle Hashimoto-Betroffenen. Haben Sie nur wenige

Symptome, können Sie sich mit den hier empfohlenen Lebensmitteln gesund ernähren und rundum wohlfühlen.

Haben Sie Beschwerden, die vorwiegend auf den Darm zurückzuführen sind, ist es ratsam, wenn Sie sich in erster Linie um Ihren Verdauungsapparat kümmern und versuchen, die Empfehlungen im Kapitel »Gesundheit beginnt im Darm« (Seite 34) umzusetzen. Diese weichen leicht von den Ernährungsbasics ab. Zudem erhalten Sie Tipps zur Stärkung Ihrer Darmflora.

Möchten Sie v. a. Ihre Leber entlasten, erhalten Sie Ernährungstipps und weitere Detox-Maßnahmen im Kapitel »Die Leber entgiften« (Seite 42), um Ihr wichtigstes Entgiftungsorgan bei der Arbeit zu unterstützen.

Sie möchten vor allem Ihr Gewicht reduzieren? Dann ist das Kapitel »Abnehmen mit Hashimoto« (Seite 52) mit besonderen Ernährungsempfehlungen das Richtige für Sie.

Wenn die vorherigen Empfehlungen nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben oder Sie direkt rasche Besserung erzielen möchten, entscheiden Sie sich für das Reset-Programm (Seite 62). Diese strenge Eliminationsdiät schließt alle potenziell schädlichen Lebensmittel für Ihren Darm aus. In diesem Kapitel erfahren Sie auch, wie Sie Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan integrieren, auf die Sie zuvor verzichtet haben (Seite 68).

Welche Nahrungsmittel können Probleme verursachen?

Zunächst ist es wichtig für Sie zu wissen, welche Lebensmittel oder Inhaltsstoffe bei Hashimoto zu Problemen führen können. Dies heißt nun nicht, dass Sie alle hier aufgelisteten Lebensmittel strikt und dauerhaft meiden müssen. Finden Sie heraus, was Ihnen gut bekommt, was weniger. Dafür empfehle ich Ihnen, auf kritische Inhaltsstoffe zu verzichten und zu beobachten, wie sich der Verzicht auf Ihr Befinden auswirkt.

Gluten

Viele Hashimoto-Betroffene leiden unter einer Glutenunverträglichkeit. Gluten ist ein Proteingemisch aus Gliadin und Glutenin. Das Klebereiweiß ist Bestandteil von Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Emmer und Einkorn. Bei regelmäßigem Verzehr kann Gluten die Darmbarriere zerstören und sogar zu starken Entzündungsprozessen im Darm führen. Gelangt Gluten aufgrund einer durchlässigen Darmwand (Seite 36) in den Blutkreislauf, gerät unser Immunsystem in Alarmbereitschaft und schüttet Antikörper aus. Hier beginnt das Problem! Denn unser