



© ratmaner/stock.adobe.com

# Die Erkrankung

Ihr Lebensstil und insbesondere Ihre Ernährung spielen eine große Rolle dabei, wie gut es Ihnen mit Hashimoto geht.

# Hashimoto kurz erklärt

Was ist Hashimoto eigentlich? Welche Auslöser gibt es? Wie kann sich die Erkrankung zeigen? Und wie stellt der Arzt die Diagnose?

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine autoimmun verursachte Schilddrüsenentzündung, bei der das fehlgeleitete Immunsystem spezielle Antikörper bildet, welche die Zellen der Schilddrüse zerstören. Durch die Schädigung des Schilddrüsengewebes ist die Schilddrüse nicht mehr in der Lage, genügend Hormone zu produzieren. Daraus resultiert eine Schilddrüsenunterfunktion. Der Körper wird nicht mehr ausreichend mit den nötigen Hormonen versorgt, die für viele Funktionen im Körper zuständig sind. Hierzu gehören ein schnurrender Stoffwechsel, ein fittes Herz-Kreislauf-System, eine gute Verdauung sowie Muskel- und Nervenfunktionen. Fehlen uns Schilddrüsenhormone, funktioniert unser Motor nicht richtig und wir fühlen uns träge und energielos. Oftmals bleibt die Erkrankung viele Jahre unentdeckt.

Die Symptome sind vielfältig und auch der Verlauf ist von Patient zu Patient unterschiedlich.

Wie kommt es zu einer Hashimoto-Thyreoiditis? Meist bedarf es mehrerer Auslöser für eine Autoimmunerkrankung. Folgende Faktoren sind bekannt, die zu einem Entstehen einer Hashimoto-Thyreoiditis führen können.

#### Mögliche Hashimoto-Auslöser:

- Störungen der Darmgesundheit und Unverträglichkeiten wie Glutensensitivität, Leaky Gut, Zöliakie
- genetische Veranlagung
- hormonelle Veränderungen in der Pubertät, nach der Entbindung, in der Menopause
- Zufuhr hoher Dosen von Jod
- chronische Infekte und Virusinfektionen z. B. mit dem Eppstein-Barr-Virus (EBV)
- Stress (Familien- und Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten bei der Arbeit, finanzielle Sorgen)

Die Symptome sind manchmal unspezifisch und anfangs schwer zuzuordnen. Zu Beginn und auch später während eines Schubes können durch die Zerstörung des Schilddrüsengewebes Hormone freigesetzt werden, was zu einer kurzfristigen Überfunktion mit den typischen Symptomen wie beispielsweise Herzrasen, Zittern, innerer Unruhe und Kopfschmerzen führen kann. Generell verursacht Hashimoto aber Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion.

**Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion:**

- Müdigkeit, allgemeine körperliche Erschöpfung, fehlende Belastbarkeit
- Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche, Wortfindungsstörungen
- hoher Blutdruck mit Puls unter 70, Herzstolpern, Herzrasen
- Angst- und Panikattacken, Gereiztheit, depressive Verstimmungen
- trockene, struppige und glanzlose Haare, Haarausfall, brüchige Fingernägel
- teigige, trockene Haut (Myxödem)
- Verstopfung, Blähungen
- frieren, nächtliches Schwitzen
- Gewichtszunahme unabhängig von der Kalorienzufuhr, selten Gewichtsabnahme
- Zyklusstörungen bei der Frau, unerfüllter Kinderwunsch, Neigung zu Fehlgeburten
- Abnahme des sexuellen Verlangens
- nächtliches Kribbeln und Einschlafen von Händen und Unterarmen (Karpaltunnelsyndrom)
- nachlassendes Hörvermögen, Ohrgeräusche
- Nackenverspannung, Nackenschmerzen
- Lidrandentzündung, Lidödem, geschwollene Nasenschleimhaut

Die Aktivität des Immunsystems und somit des Autoimmungeschehens kann weitere Symptome hervorrufen.

**Autoimmun-Symptome:**

- Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen und Verhärtung von Sehnen und Muskeln
- Hautveränderungen wie z. B. Urticaria, Rosazea
- Trockenheit der Schleimhäute (Sicca-Syndrom)
- Schwindel, unsicherer Gang, neurologische Symptome (Neuritiden)
- allgemeine Schwäche, geringe Belastbarkeit
- Übelkeit und Magen-Darm-Probleme, Verdauungsprobleme
- Augenerkrankung (endokrine Orbitopathie)
- grippeähnliche Symptome, Lymphknotenschwellung, Fieber
- erhöhte Leberwerte
- stecknadelkopfgroße, weiße Flecken auf den Unterarmen

**Komorbide Autoimmunerkrankungen:** In Verbindung mit der Hashimoto-Thyreoiditis können bei etwa 25 % der Erkrankten andere zusätzliche Autoimmunerkrankungen auftreten oder bereits bestehen. Hierzu gehören beispielsweise Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Zöliakie, Diabetes Typ 1, Vitiligo, Morbus Addison, Myasthenia gravis oder Lupus erythematodes.

**Hashimoto-Diagnose:** Anhand von Blutwerten wie den Schilddrüsenparametern TSH, freies T3, freies T4, TPO-, TG- und TR-Antikörpern und einer Ultraschalluntersuchung kann Hashimoto durch einen Arzt dingfest gemacht werden.

## Gut mit Hashimoto leben

Hashimoto ist bisher nicht heilbar. Mit einer Änderung des Lebensstils ist es jedoch möglich, die Autoimmunerkrankung in Remission, d. h. zum Stillstand zu bringen. Überlegen Sie, was Sie in diese Situation gebracht haben könnte und was Sie verändern müssen, damit Sie sich wieder gut fühlen. Hier wird es meist etwas unbequem. Es ist notwendig, selbst aktiv zu werden. Das ist gar nicht so einfach, wenn die nötige Energie fehlt. Ärzte können uns unterstützend durch Bestimmung von Werten und auch richtungsweisend begleiten. Den Weg zur Besserung müssen wir selbst in Angriff nehmen. Neben der richtigen hormonellen Einstellung spielt Ernährung eine große Rolle und ist eine Säule, um in Remission zu gelangen. Eine Auswahl an möglichst naturbelassenen Nahrungsmitteln, angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Verträglichkeiten, wird Ihnen Energie und einen leistungsfähigen Körper zurückgeben. Aber auch weitere wichtige Säulen wie ausreichender und erholsamer Schlaf, Stressreduktion, Bewegung, ein gesunder Darm und eine fitte Leber sind wichtig für Ihre Hormonbalance und das gesamte Wohlbefinden. Das sollten Sie auf keinen Fall außer Acht lassen. Ein ganzheitlicher Ansatz ist unausweichlich und nur dieser wird Sie voranbringen. Achten Sie auf sich und nehmen sich unbedingt Auszeiten. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst, wenn die Ernährungsumstellung nicht sofort klappt. Auch kleinere Schritte führen vorwärts.

# Ernährung bei Hashimoto

Kommen wir nun zur Ernährung bei Hashimoto. Hier sei gesagt, sie ist so individuell wie die Erkrankung selbst.

Was dem einen gut bekommt, kann bei jemand anderem starke Reaktionen hervorrufen. Die eine »Hashimoto-Diät« gibt es nicht, jedoch einige Nahrungsmittel, die eine Autoimmunerkrankung triggern können. Dessen sollten Sie sich bewusst sein und für sich herausfinden, welche Nahrungsmittel Ihnen dauerhaft Probleme bereiten und welche Ihr Wohlbefinden steigern. Die Mühe lohnt sich! Machen Sie sich unbedingt frei von starren Ernährungsformen.

Entscheiden Sie sich für eine ausgewogene, antientzündliche Ernährung mit frischen, unverarbeiteten, hochwertigen Nahrungsmitteln ohne ungesunde Zusätze. Je naturbelassener die Lebensmittel, desto leichter hat es Ihr Darm, diese verdauen und verarbeiten zu können. So kann sich Ihr Immunsystem wieder

beruhigen. Viel zu oft greifen wir auf Industrienahrung zurück, weil die Zubereitung so schnell und einfach ist. Industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten jedoch meist zu viele Kohlenhydrate, Zucker, schädliche Transfette und eine Vielzahl an künstlichen Zusatzstoffen. Bedenken Sie, dass viele dieser Stoffe Ihrem Darm fremd sind. Ist die Darmbarriere nicht mehr intakt, wird gleichzeitig Ihr Immunsystem in Alarmbereitschaft gebracht. Wussten Sie, dass 80 % Ihres Immunsystems im Darm sitzt? Hier liegt auch häufig das Problem. Eine aus dem Lot geratene Darmflora ist meist der Beginn des Schlamassels.

Unser Darm ist ein hoch komplexes System und wird von einer schützenden Schleimhautschicht ausgekleidet. Diese Schleimhaut in unserem Darm sorgt für eine Barriere zwischen der Außenwelt und unserem Körperinneren. Sie kleidet aber nicht nur unseren Darm aus, sondern auch unseren Mund, die Speiseröhre und unseren Magen. Sie verhindert, dass aufgenommene Keime, Umweltgifte, Viren und Bakterien in unseren Körper gelangen und sorgt gleichzeitig dafür, dass alles Unbrauchbare mit dem Stuhl wieder ausgeschieden wird. Nur die wichtigen Nährstoffe, die der Körper aus der Nahrung benötigt, werden durch die Darmschleimhaut über die Darmwand in den Blutkreislauf geschleust. Die geregelte Aufnahme über die Darmepithelzellen funktioniert aber nur dann, wenn die Zellzwischenräume durch »Tight Junctions« ausreichend abgedichtet sind. Weist die Darmepithelschicht »Löcher« auf (Leaky Gut) können Giftstoffe und Bakterien hindurchkommen.

Damit diese Verbindungen intakt bleiben und alle Nährstoffe ausreichend über die Darmepithelzellen aufgenommen werden können, müssen die im Darm befindlichen Bakterien, die die Darmflora bilden, im Gleichgewicht sein. Die Darmflora, welche auch Mikrobiom genannt wird, besteht aus Billionen von nützlichen und schädlichen Bakterien. Zu den nützlichen gesundheitsförderlichen Darmbakterien, deren Anteil überwiegen sollte, zählen die Lakto- und Bifidobakterien. Diese ernähren sich von Ballaststoffen bzw. unverdaulichen Kohlenhydraten. Sie besiedeln dicht die Darmschleimhaut und bilden ein »Schutzschild«. Damit wird die wichtige Barriere aufrechterhalten. Die guten Darmbakterien senken zudem den pH-Wert im Darm, sodass sich im sauren Milieu Krankheitserreger, Pilze und Fäulnisbakterien ungern ansiedeln, und unterstützen zugleich das Immunsystem, zwischen fremden Eindringlingen und körpereigenen Antigenen zu unterscheiden. Eindringlinge werden erkannt und abgewehrt. Und natürlich sorgen die guten Darmbakterien für die Verdauung und Verwertung der Nahrung sowie für die Bildung von Fettsäuren und einigen Vitaminen.

Kommt es zu einem Ungleichgewicht der Darmflora (Dysbiose genannt), nehmen die unerwünschten Darmbewohner überhand. Hierbei handelt es sich um Fäulnisbakterien, den sogenannten Kolibakterien. Bieten wir den schädlichen Bakterien angenehme Lebensbedingungen, z. B. durch unsere Ernährung, ziehen sich die nützlichen Bakterien allmählich zurück. Kolibakterien breiten sich immer mehr aus und