

Die Ernährungs-Docs

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. Z. B. mageres Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte, auch Milchprodukte wie Joghurt. Trinkmilch aber meiden.
- ✓ 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)	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)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Aspik, Koch- oder Lachsschinken, Kassler; Hühnerfleisch, Putenfleisch	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; <u>Wenig:</u> Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr. (Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse)	Mayonnaise; Trinkmilch (Kuh), 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.