

Die Hashimoto Diät

Ernährung bei Hashimoto



Gibt es sie überhaupt - DIE Hashimoto Diät?...

Nein. Es gibt nicht die eine Diät für Hashimoto-Betroffene. Ernährung bei Hashimoto ist, wie die Erkrankung selbst, für jeden individuell und nicht zu pauschalisieren. Was für den einen gut funktioniert, verursacht bei anderen starke Reaktionen. Es gibt aber einige Ernährungsempfehlungen, die in Zusammenhang mit Hashimoto sinnvoll sind.

Häufig entstehen Autoimmunerkrankungen im Darm. Hier sitzt mit einem Anteil von etwa 70% unser Immunsystem. Solange die Darmschleimhaut stark und intakt ist, bildet sie eine Barriere. Wird diese angegriffen und zerstört, wird die Darmschleimhaut durchlässig und ein Leaky-Gut-Syndrom entsteht. Ist dieser Zustand von Dauer kommt es zu Fehlfunktionen der Immunreaktion und die Entstehung einer Autoimmunerkrankung ist gegeben.

Wir sollten also unser Augenmerk darauf legen, welche Nahrungsmittel unsere Darmschleimhaut auf Dauer schädigen. Was stellt ein Lebensmittel in unserem Körper an, wenn wir es zu uns nehmen? Wie sehr kann ich mein Befinden mit Ernährung beeinflussen?

Da ich mich selbst intensiv mit diesen Fragen auseinander gesetzt und vieles ausprobiert habe, kann ich nachfolgende Empfehlungen guten Gewissens weitergeben:

Meide Gluten

Gluten ist ein Proteingemisch aus Gliadin und Glutenin. Es ist Bestandteil von Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Emmer und Einkorn. Bei regelmäßigem Verzehr kann Gluten die Darmbarriere zerstören und sogar zu erheblichen Entzündungsprozessen führen. Gelangt Gluten aufgrund der durchlässigen Darmwand in den Blutkreislauf, gerät unser Immunsystem in Alarmbereitschaft und schüttet Antikörper aus. Hier beginnt das Problem! Unser Schilddrüsengewebe und das Protein Gliadin ähneln sich in ihrer molekularen Zusammensetzung. Das Immunsystem greift in Folge dessen die Schilddrüse an, versetzt das Gewebe in einen Entzündungszustand, wodurch es allmählich zerstört wird. Die Schilddrüsenfunktion wird eingeschränkt. Der Verzicht auf Gluten reduziert vielerlei Symptome, wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, Gehirnebel, Gelenkschmerzen, Wassereinlagerungen, Atemwegsinfekte, Hauterkrankungen.

Meide Milchprodukte

Milchprodukte können die Hormonproduktion blockieren. Deshalb solltest du vor dem Verzehr von Milchprodukten einen Mindestabstand von 2 Stunden nach Einnahme deiner Schilddrüsenhormone einhalten. Bei glutensensitiven Menschen liegt häufig eine gleichzeitige Milcheiweißunverträglichkeit vor. Zudem kann Casein Entzündungen der Darmschleimhaut verursachen. Solltest du bereits auf Gluten verzichten und noch immer von Symptomen geplagt sein, streiche jegliche Arten von Milchprodukten (auch die von Schaf oder Ziege) und schau was passiert. Bessern sich deine Symptome, verschwinden Unreinheiten im Gesicht, solltest du Milchprodukte weiterhin meiden.

Meide Soja

Soja enthält Isoflavone, die die Schilddrüsenhormone nachweislich blockieren. Hier wäre es ratsam auf den Konsum zu verzichten oder zumindest stark einzuschränken. Eventuell muss eine Dosisanpassung (Erhöhung) der Schilddrüsenhormone erfolgen.

Meide Zucker

jaaa... jetzt wird es unangenehm. Versuche raffinierten Zucker auf ein Minimum zu reduzieren, besser komplett durch gesündere Alternativen zu ersetzen (wie z.B. Kokosblütenzucker). Gib acht auf versteckte Zuckerarten. Wie wir alle wissen, fördert Zucker eine Reihe der heutigen Zivilisationskrankheiten. Er begünstigt Entzündungen, zerstört die Darmflora und fördert so das Wachstum von Pilzen. Darauf kannst du getrost verzichten. Die Vermeidung von Blutzuckerspitzen und die Stabilisierung des Insulinspiegels schonen deine Nebennieren, die unter Hashimoto überdies schon gestresst sind.

Meide Goitrogene und Nachtschattengewächse

Es gibt Nahrungsmittel, die goitrogene bzw. strumige Substanzen enthalten, die die Bildung eines Kropfes fördern, indem sie das notwendige Jod daran hindern wirksam zu werden. Zu diesen Nahrungsmitteln zählen z.B. alle Kohlsorten wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Kohlrabi, Steckrübe und auch Senf, Rettich, Hirse und Brunnenkresse. Gegen einen gelegentlichen Verzehr in überschaubarer Menge ist sicherlich nichts einzuwenden. Die Menge macht das Gift. Du solltest allerdings darauf achten, das Gemüse gegart und nicht roh zu verspeisen.

Größere Probleme können Nachtschattengewächse bereiten. Sie enthalten Lektine (Fraßschutz) und Alkaloide (z.B. Solanin). Diese Giftstoffe können Entzündungsreaktionen auslösen. Besonders Menschen mit einem durchlässigen Darm (Leaky-Gut-Syndrom) und Autoimmunerkrankungen reagieren mit starken körperlichen Reaktionen wie Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Hautausschläge und Magenbeschwerden auf diese Stoffe. Zu den Nachtschattengewächsen gehören Kartoffeln (keine Süßkartoffeln), Tomaten, Auberginen, Paprika, Chilis, Heidelbeeren, Goji Beeren.

Meide Jod

Hier streiten sich die Geister. Die Zufuhr von Jod kann die Autoimmunreaktion anheizen. Durch die Entzündung der Schilddrüse ist diese nicht in der Lage Jod aufzunehmen. Eine vermehrte Jodzufuhr durch Nahrung oder Ergänzungsmittel führt zu noch mehr Entzündungen. Hier heisst es selbst herausfinden, inwieweit Jod verträglich ist.

Bis hierher gelesen bist du in Gedanken wahrscheinlich schon verzweifelt. Es gilt auf vieles zu verzichten. Ich kann dich nur dazu ermutigen, denn es zahlt sich mit neu erlangtem Wohlbefinden aus. Du fragst dich sicher nun, was darf ich überhaupt noch essen? Keine Sorge, da bleibt noch einiges übrig. :-)

- **täglich einen grünen Smoothie**

Grüne Smoothies bieten die Möglichkeit eine geballte Ladung Mikronährstoffe aufzunehmen. Zudem helfen sie dem Körper bei der Entgiftung. Ein wichtiger Aspekt bei Hashimoto. Der Smoothie lässt sich durch weitere Zugaben wie z.B. Gerstengraspulver, wertvolle Öle wie z.B. Kokosöl, Mandelmus, Hanfprotein (oder ähnliches) und Rohkakao anreichern. Hier sind keine Grenzen gesetzt, ganz so wie du

es magst. Wissenswertes und zahlreiche Rezepte zu grünen Smoothies findest du z.B. bei gruenesmoothies.de.

- **Gemüse, Gemüse, Gemüse**

Gemüse sollte den größten Anteil deiner Ernährung ausmachen. Es liefert viele Nähr- und Ballaststoffe und ist Gold für die Darmgesundheit.

- **Eiweiß/Proteine**

Mageres Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch dürfen täglich auf deinem Speiseplan stehen. Proteinpulver bieten eine Alternative den Eiweißbedarf zu decken, falls dir Fleisch und Fisch nicht gut bekommen. Lies hierzu gern meinen [Blog-Beitrag zur Eiweißversorgung bei Hashimoto](#) und weshalb dies von großer Bedeutung ist.

- **gesunde Fette/Omega-3-Fettsäuren**

Gesunde Fette solltest du täglich zu dir nehmen, um einen geregelten Hormonhaushalt zu gewährleisten. Hierzu gehören insbesondere Kokosöl, Olivenöl und auch Avocados. Omega-3-Fettsäuren lindern Entzündungen und stärken das Immunsystem. Diese sind enthalten in fettem Seefisch wie z.B. Lachs oder Walnüssen, Eiern und Chia-Samen. Fischölkapseln sind eine sinnvolle Ergänzung, um ausreichend versorgt zu sein.

- **Kohlenhydrate**

Die Schilddrüse benötigt eine gewisse Menge an Kohlenhydraten, um T4 in das stoffwechselwirksame T3 umzuwandeln. Bei strengen Low Carb Diäten oder gar ketogener Ernährung kann dieser Vorgang gestört sein. Die Grenze für die Mindestmenge an KH ist bei jedem sehr individuell. Ein Zuviel solltest du ebenso vermeiden, um die Umwandlung in ungeliebte Speckröllchen zu vermeiden. Hier hilft nur austesten. Wenn du nach dem Essen müde bist oder Heißhunger auf Süßes verspürst, waren es zu viele KH. Zur Stabilisierung des Insulinspiegels ist es wichtig auf schnelle Kohlenhydrate in Form von Weissmehl, Nudeln, Brot und Zucker zu verzichten (das tun wir ja eh). Stattdessen setze auf langkettige Kohlenhydrate wie Süßkartoffeln, Kartoffeln, Vollkornreis, glutenfreie Haferflocken, Buchweizen, Quinoa und fructosearmes Obst wie Beeren, Kirschen, Birnen, Grapefruit, Orangen.

- **Antioxidantien/entzündungshemmende Nahrungsmittel**

Um Entzündungen zu minimieren und freie Radikale abzufangen ist es wichtig Antioxidantien zu sich zu nehmen. Diese finden sich in Blaubeeren, Grapefruit, Orangen, Acai, Paprika, Brokkoli, Sellerie, Zwiebeln, Gerstengras, Paranüssen, Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Pfeffer und Kurkuma sowie Kakao. Du darfst also gern mal ein Stück Zartbitterschokolade (ab 70% Kakaoanteil) vernaschen. Vielleicht findest du Gefallen am neuen Trendgetränk, der Kurkuma-Latte.

- **fermentierte Lebensmittel**

Fermentierte Lebensmittel regen das Wachstum von nützlichen Bakterien im Darm an und unterstützen dadurch eine gesunde Darmflora. Hierzu gehören Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Kefir, Miso und Tempeh.

- **Nahrungsergänzungsmittel**

Trotz einer offensichtlich gesunden, nährstoffreichen Ernährung können Nährstoffmängel vorliegen. Besonders Zink, Vitamin B12, Vitamin D, Vitamin C, Eisen, Selen und Magnesium solltest du im Auge behalten und gegebenenfalls mit qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln auffüllen.

- **Trinken, Trinken, Trinken**

Ein sehr wichtiger Aspekt ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Dein Körper braucht die Flüssigkeit, um aufgenommene Gifte auszuleiten. Ideal ist hier stilles Mineralwasser oder Kräutertee.

Die genannten Empfehlungen sind mit der Paleo-Ernährung leicht umzusetzen. Diese Ernährungsform kann dir als Richtlinie helfen. Letztendlich musst du selbst herausfinden, was dir gut bekommt oder den Gesundheitszustand verschlechtert.

Grundsätzlich gilt: achte auf unverarbeitete, qualitativ hochwertige Lebensmittel und streiche Fertigprodukte mit ungesunden Zutaten und Zusätzen aus deinem Speiseplan. Denn was erwartest du von deinem Körper, wenn du ihm ungesunde Nahrung voller Zucker und ungesunder Fette zuführst? Denkst du er bleibt dauerhaft gesund, wenn du ihn mit "Müll" fütterst? Denkst du dein Körper kann sich erholen, wenn du ihn immer wieder mit Unverträglichem konfrontierst? Diese Fragen sollen dich dazu bewegen umzudenken. Sei nett zu dir und deinem Körper! Auch eine rundum gesunde Ernährung kann schmackhaft sein und sogar auf Leckereien wie Kuchen oder Schokomousse musst du nicht verzichten. Die Mühe lohnt sich. Halte durch!

Benötigst du sofortige Maßnahmen zur Besserung deiner Symptome, hilft dir das **Autoimmunprotokoll**. Es handelt sich um eine Eliminationsdiät. Diese erstreckt sich über ein bis drei Monate und basiert auf der Grundlage einer Paleo Ernährung. Entzündungen im Körper können schnell abklingen, die Darmflora kann sich regenerieren und das Immunsystem beruhigen. Auf Paleo360.de findest du umfangreiche Informationen und Anleitungen hierzu.

Auf den nächsten Seiten findest du eine Kurzübersicht der vorgenannten Ernährungsempfehlungen und eine ausführliche Lebensmitteltabelle als Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung!

Liebe Grüße

Diana

Ernährung bei Hashimoto

Was fördert meine Gesundheit? Was verschlechtert sie?

GUT für MICH	Mit VORSICHT	PROBLEMATISCH
<p>Gemüse in allen Variationen</p> <p>grüne Smoothies</p> <p>Eiweiß z.B. mageres Fleisch, Eier, Geflügel, Fisch</p> <p>langkettige Kohlenhydrate z.B. Süßkartoffeln, Vollkornreis, glutenfreie Haferflocken, Quinoa</p> <p>zuckerarmes Obst z.B. Birne, Orange, Grapefruit, Kirschen, Beeren</p> <p>fermentierte Lebensmittel z.B. Sauerkraut, Kimchi</p> <p>Antioxidantien z.B. Kurkuma, Ingwer, Paranüsse, Grapefruit, Gerstengras, Acai</p> <p>Omega 3 Fettsäuren z.B. Lachs, Chia Samen, Fischölkapseln</p> <p>Stilles Wasser, Kräutertee</p>	<p>Nachtschattengewächse Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Paprika, Chillis, Heidelbeeren, Goji-Beeren</p> <p>Goitrogene alle Kohlsorten, Steckrübe, Senf, Rettich, Hirse, Brunnenkresse</p>	<p>Gluten Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Kamut, Emmer, Einkorn</p> <p>Milchprodukte Kuh, Schaf, Ziege</p> <p>Soja</p> <p>Zucker Süßigkeiten, Softdrinks, Weißmehl, versteckte Zuckerarten</p> <p>Jod</p> <p>Fertigprodukte aller Art</p> <p>Fastfood</p>

Art	Empfehlenswert	Besser meiden
Gemüse	Gemüse in allen Variationen bis auf die genannten Ausnahmen Süßkartoffeln, Sprossen, Gerstengraspulver grüne Smoothies	mit Vorsicht: Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Kohlrabi, Steckrübe, Rettich, Brunnenkresse, Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Chillis, Mais, Algen
Obst	alle Beeren, Apfel, Orange, Birne, Grapefruit, Papaya, Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen, Wassermelone in Maßen: Banane, Mango, Weintrauben, Ananas, Datteln	mit Vorsicht: Heidelbeeren, Goji-Beeren Kandierte Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven, gezuckertes Obstmus
Fleisch u. Wurstwaren	Putenfleisch, Hühnerfleisch, Rinderfilet, Leber Puten- u. Hähnchenbrustaufschnitt	Schweinefleisch, Bauchspeck, Mettwurst, Salami, Fleischwurst, Leberwurst, Bockwurst, Leberkäse, Bratwurst
Fisch u. Meeresfrüchte	mit Vorsicht: Lachs, Thunfisch, Seezunge, Hering, Aal, Forelle	Seelachs, Schellfisch, Scholle, Miesmuscheln, Garnelen (hoher Jodgehalt) in Sahne oder Mayonnaise eingelegter Fisch
Eier, Milchprodukte	Eier in allen Variationen wenn verträglich: Kefir, Naturjoghurt, Speisequark, Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Schmand, Creme fraiche, Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt/-Quark, Mayonnaise
Pflanzlicher Milchersatz	Reismilch, Mandelmilch, Mandeljoghurt, Kokosmilch, Kokosjoghurt, Hanfmilch	Sojamilch, Sojajoghurt, Sojaquark, Sojasauce

Art	Empfehlenswert	Besser meiden
Brot, Getreide, Stärke	Glutenfreie Haferflocken, Buchweizen, Aamaranth, Quinoa, Süßkartoffeln, Vollkornreis, Wildreis, Vollkornreisnudeln,	mit Vorsicht: Kartoffeln Hirse, Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Kamut, Emmer, Einkorn, Hartweizengries und alle daraus hergestellten Produkte wie Brot, Brötchen, Nudeln etc. weißer Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Pfannkuchen Hülsenfrüchte
Süßigkeiten	in Maßen: Zartbitterschokolade ab 70% Kakaoanteil, Datteln	Backwaren, Kuchen, Süßigkeiten, Salzgebäck, Chips
Nüsse, Samen	Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, Chia Samen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandelmus, Cashewmus	Erdnüsse, Erdnussbutter
Fette u. Öle	Kokosöl, Olivenöl, Ghee, Hanföl, Avocadoöl, Leinöl, Mandelöl, Walnussöl,	Palmfett, Schweineschmalz, Butterschmalz, Margarine, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl, Weizenkeimöl
Getränke	Wasser, ungezuckerter Tee, Kräutertee in Maßen: Kaffee	Softdrinks, Light-Getränke, Fruchtsäfte, Kakao, Alkohol
Würzmittel	Kurkuma, Pfeffer, Salz, alle Kräuter, Ingwer, Essig, Senf	Zuckerhaltige Saucen, Ketchup, Mayonnaise, Teriyaki-Sauce, Soja-Sauce, Salat-Dressings
Süßungsmittel	Kokosblütenzucker, Kokosblütensirup, Naturreissirup	weißer u. brauner Zucker, Maissirup, Zuckerrohrsirup, Honig, künstliche Süßstoffe