

## Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion

Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer Schilddrüsenunterfunktion und Ernährung. Am bekanntesten ist, dass ein Jodmangel eine Unterfunktion der Schilddrüse bedingen kann. Doch auch bei anderen Ursachen sowie zur Vorbeugung kann durch die richtige Ernährung die Funktion der Schilddrüse positiv beeinflusst werden.

## Jodmangel als Auslöser für eine Schilddrüsenunterfunktion

Die Schilddrüse produziert zwei Hormone: Das Thyroxin (T4) und das Trijodthyronin (T3). Über diese Botenstoffe steuert sie den Energiestoffwechsel, also unter anderem den Wärmehaushalt, die Gewichtszunahme oder -abnahme und auch die Herzfrequenz sowie den Knochenstoffwechsel und bei Kindern das Wachstum.

Für die Herstellung des T4 und des T3 benötigt die Schilddrüse Jod, ein Spurenelement. Spurenelemente werden dem Körper mit der Nahrung in geringen Mengen zugeführt, also sie müssen aufgenommen werden.

## Jodmangelstruma

Fehlt der Schilddrüse Jod, kann sie nicht in ausreichenden Mengen Hormone herstellen und eine Unterfunktion (Hypothyreose) kann auf Dauer die Folge sein. Um das auszugleichen, vermehrt sich das Schilddrüsengewebe und ein Kropf (Struma) entsteht. Man spricht von einer Jodmangelstruma.

Insgesamt ist die Jodmangelstruma jedoch heutzutage selten. Häufigere Ursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion sind **Entzündungen und Autoimmunerkrankungen sowie eine Unterfunktion nach einer Schilddrüsen-Operation- oder Bestrahlung.**

## Wann muss Jod extra zugeführt werden?

Sofern ein Jodmangel nachgewiesen ist, sollte bei einer Unterfunktion der Schilddrüse auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden. Die Empfehlung beträgt täglich 100-140 µg für Kinder und 180-200 µg für Jugendliche und Erwachsene.

Ein Sonderfall ist die Schwangerschaft, während der ein erhöhter Bedarf besteht (230-260 µg). Zu diesem Zweck gibt es Jodtabletten, die jedoch in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden sollten.

## Vorsicht vor Jod bei der Hashimoto-Erkrankung

Jod sollte jedoch nicht bei jeder Form der Unterfunktion extra zugeführt werden. Bei der sogenannten Hashimoto-Erkrankung, einer autoimmun bedingten Entzündung der Schilddrüse, die sich sowohl als Über- wie auch als Unterfunktion äußern kann, kann zu viel Jod das Krankheitsbild sogar verschlechtern.

Für diese Patienten gibt es spezielle Nahrungsergänzungsmittel. Es sollte in jedem Fall mit einem Arzt über die richtige Ernährung gesprochen werden.

## Selen für eine gesunde Schilddrüse

Ein weiteres Spurenelement, das wichtig für die Funktion der Schilddrüse ist, ist Selen. Fehlt Selen kann unter anderem das Schilddrüsenhormon Trijodthyronin (T3) nicht aktiviert werden.

Selen hat außerdem einen positiven, anti-entzündlichen Effekt auf die Hashimoto-Erkrankung und wird bei dieser Erkrankung in Form von Tabletten verschrieben.

## Ernährungstipps zum Vorbeugen einer Schilddrüsenfunktionsstörung

Im Allgemeinen sollte man stets auf eine ausgewogene Ernährung achten. Wichtig für die Bildung von Schilddrüsenhormonen sind die Spurenelemente Jod und Selen.

Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Jod sind vor allem Seefische wie **Schellfisch, Scholle, Seelachs und Kabeljau. Auch Meeresfrüchte, Meeresalgen, Brokkoli und Cashewnüsse** enthalten große Mengen des Spurenelements. Ein ideales Gericht ist also zum Beispiel Sushi.

Selen findet sich in größeren Mengen in **Schweinefleisch, Fisch, Nüssen und Innereien (Leber und Niere).**

### Hypothyreose: Behandlungssäulen

Hormontherapie	Ernährung	Bewegung	Stresskompetenz
<p><b>Das A und O der Behandlung:</b> Je nach Ursache ist in der Regel eine lebenslange Medikation mit Schilddrüsenhormonen notwendig.</p>	<p><b>adäquate Kalorienzufuhr,</b> nährstoffreich, jodreich (Hashimoto: jodmoderat), arm an Goitrogenen und Sojaprodukten, entzündungshemmend</p>	<p><b>an Kohlenhydratzufuhr angepasste Bewegung:</b> moderates Ausdauer- und Krafttraining zur Steigerung des Grundumsatzes</p>	<p><b>Erlernen von Methoden der Stressresilienz:</b> Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training) Entspannungstraining (z.B. Yoga)</p>
Individuelle Faktoren	Individuelle Faktoren	Individuelle Faktoren	Individuelle Faktoren
<p>Verträglichkeit der Medikamente, Jahreszeit (beeinflusst ggf. Hormondosis) <b>Frauen:</b> Zykluschwankungen, Menopause, Schwangerschaft</p>	<p><b>Übergewicht:</b> Intermittierendes Fasten <b>Darmprobleme:</b> glutenarm <b>Allergien und Unverträglichkeiten:</b> Autoimmunprotokoll</p>	<p>Belastungsgrenze, zusätzlicher „Stress“ durch Art/ Intensität Sport, berufliche Situation persönliche Einschränkungen durch andere Erkrankungen und Symptome</p>	<p><b>externe Stressoren</b> (Beruf, Familie, Umfeld, Freunde etc.) <b>interne Stressoren</b> (Leistungsdruck, Ansprüche an sich selbst, Erwartungshaltungen, Zeitdruck)</p>

### Hypothyreose: Negative Energiebilanz und hohe Nährstoffdichte

