

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS

FoodSTUFFS
Schilddrüse



Welche *Vitamine* braucht
deine Schilddrüse?



Vitamine

Nährstoffe, die wir unserem Körper zuführen müssen



Vitamine können über Lebensmittel besser verstoffwechselt werden, als über isolierte Stoffe



Antinährstoffe, wie Phytinsäure im Getreide, können die Aufnahme von Vitaminen behindern



Einige Vitamine sind hitzeempfindlich. Durch das Kochen werden Antinährstoffe aber verringert & Lebensmittel werden besser verdaulich



Einige Vitamine sind wasserlöslich und können über den Urin ausgeschieden werden.

E - D - (E) - K - A fettlöslich

Deine Schilddrüse benötigt alle Vitamine

FoodSTUFFS



Es gibt 13 Vitamine

4 fettlösliche
9 wasserlösliche



**Vitamin A
benötigt Fett zur
Aufnahme**

Vitamin A

Retinol (aktive Form)

Kann bei zu hohem Konsum zu Überdosierung führen

Wirkung



Wachstum & Entwicklung

Haut & Schleimhaut

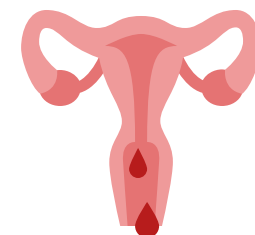
Immunsystem

Sehkraft



Knochenaufbau

Hormonbildung



Beta-Carotin

Inaktive Form von Vitamin A
muss im Körper in die aktive Form
umgewandelt werden

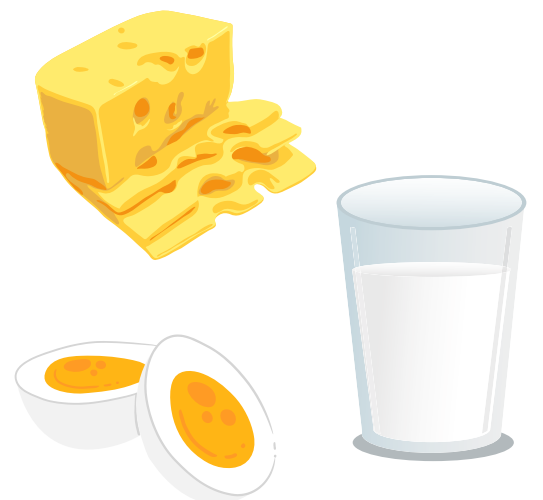
Funktioniert bei Schilddrüsenerkrankungen oft nicht richtig

Zeichen: Handflächen / Fußsohlen
werden orange durch hohen Konsum
von Beta-Carotin

Paprika, Tomaten, Möhren, Brokkoli,
Grünkohl, Fenchel, Vollkornbrot, Butter

Quellen

Rinderleber
Eier
Käse
Milch



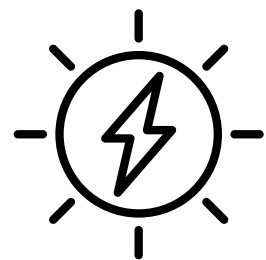
Vitamin B1

Thiamin

Je mehr Kohlenhydrate du isst, desto mehr Vitamin B1 wird verbraucht

Wirkung

Hilft beim Abbau von Zucker & Aminosäuren
Bildung von Neurotransmittern
stärkt Herz-, Darm- & Skelettmuskulatur
Nerven- & Energievitamin



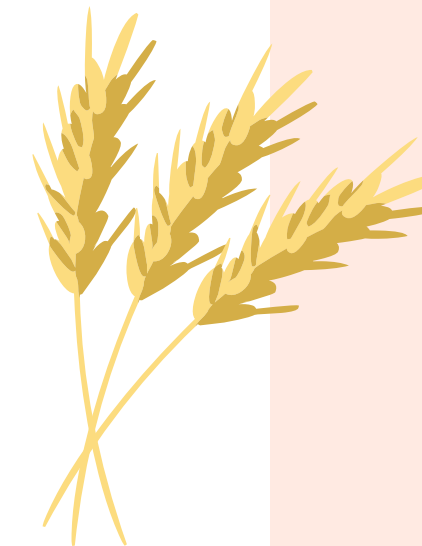
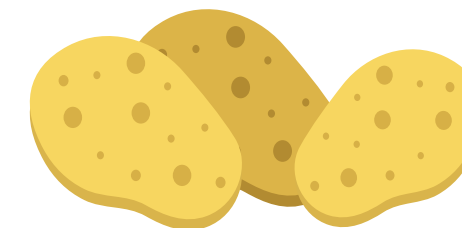
Verminderte Aufnahme

Zucker
Weißmehlprodukte
polierter Reis
Alkohol
Kaffee

Häufiger Konsum von Weißmehlprodukten
kann zu einem Mangel führen

Quellen

Getreidehüllen
Kartoffeln
Leber
Eier
Schweinefleisch



FoodSTUFFS



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen
beim Kochen



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen beim
Kochen

Vitamin B2

Riboflavin

Nur schlecht speicherfähig, weshalb man es täglich aufnehmen sollte

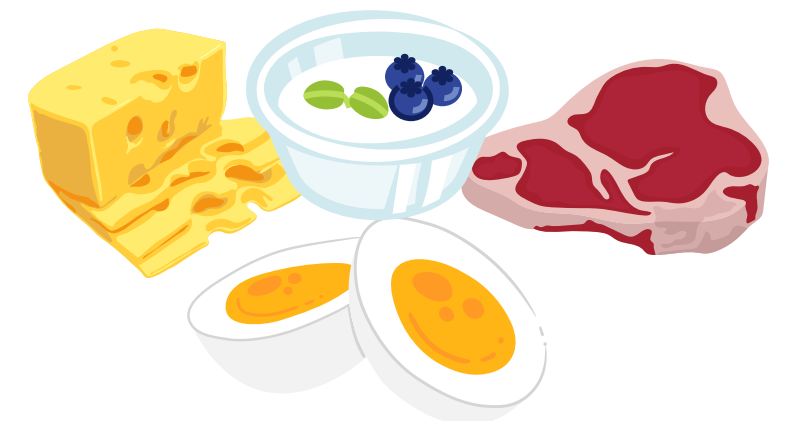
Wirkung

Motor für den Stoffwechsel
> Zellstoffwechsel von Kohlenhydraten,
Fetten & Eiweißen
Auf- & Abbau roter Blutkörperchen
Energiegewinnung der Zelle
Zellwachstum



Quellen

Rinderleber
Käse
Eier
Nieren
mageres Rindfleisch
Bierhefe
Geflügel
magerer Quark



Dein Bedarf steigt durch
fetthaltige Nahrung,
Tabak- und
Alkoholmissbrauch und
durch einige
Medikamente wie
Psychopharmaka und
Chemotherapeutika an.

Vitamin B3

Niacin

Wenn ausreichend B-Vitamine vorhanden sind, kann Vitamin B3 aus Tryptophan gebildet werden.

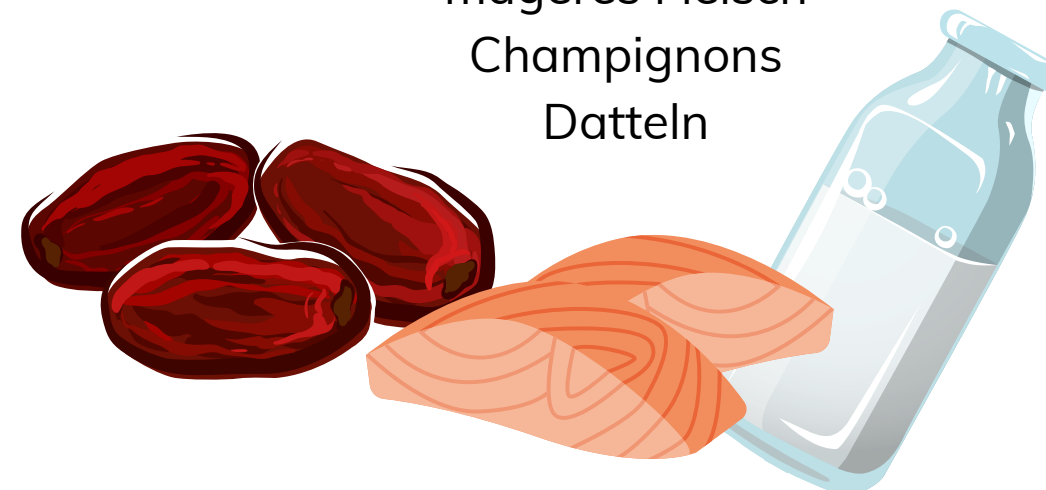
Wirkung

Bildung bestimmter Hormone & Botenstoffe
wichtig bei energieliefernden Prozessen
gefäßerweiternd & durchblutungsfördernd
unterstützt Abbau von Stoffwechselprodukten
hemmt Oxidation von Fett im Gewebe



Quellen

Milch
Kaninchen
Thunfisch
Makrele, Sardine
Bierhefe
mageres Fleisch
Champignons
Datteln



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen
beim Kochen



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen beim
Kochen

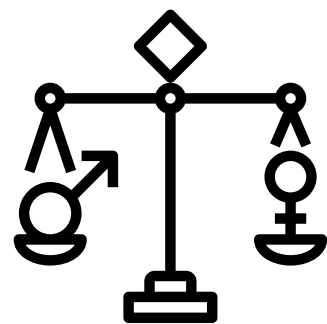
Vitamin B5

Pantothensäure

Als Bestandteil von Coenzym-A an wichtigen Prozessen in deinem Körper beteiligt

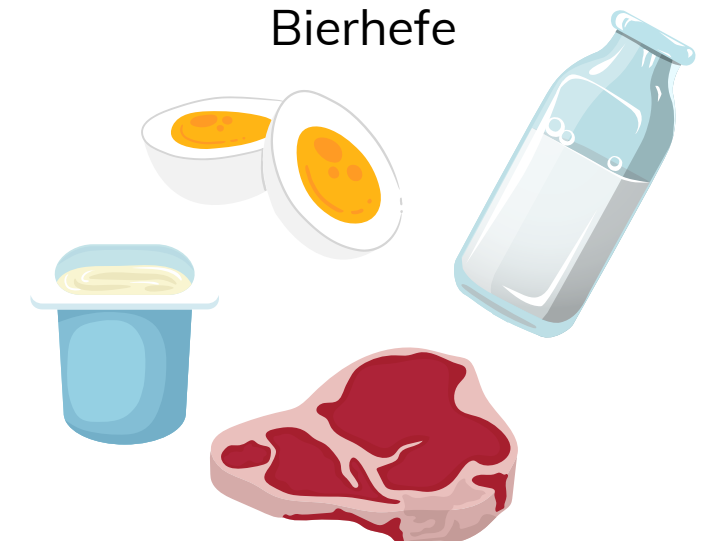
Wirkung

Zentral für Kohlenhydrat-, Fett- &
Eiweißstoffwechsel
Hormonproduktion
natürliches Anti-Stress-Mittel
reguliert angemessene Cortisol-Produktion
wichtig für viele Hirnfunktionen



Quellen

Eier
Fleisch
Joghurt
Champignons
Milch
Bierhefe



Durch häufigen Alkoholkonsum
oder ständige Diäten kann ein
Mangel verursacht werden.
Zudem ist in der
Schwangerschaft, durch Stress,
Infektionen oder Verletzungen
der Bedarf stark erhöht.

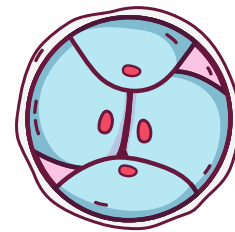
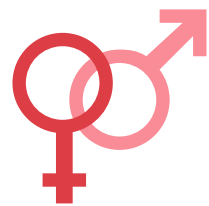
Vitamin B₆

Pyridoxin

Eines der wichtigsten Hormone für hormonelle Abläufe & Stoffwechselvorgänge

Wirkung

wichtig für die normale Funktion des Nervensystems
Wachstumsvitamin
für Zellteilung zuständig
Coenzym beim Aufbau körpereigener Proteine
wichtig für Sexualhormone FSH & LH



Quellen

Weizenkeime
Makrelen
Bierhefe
Heringe
Geflügel
Paprika
Schnittbohnen
Bananen
Karotten



Der Bedarf steigt durch Alkohol, Rauchen und die Einnahme der Anti-Baby-Pille stark an. Das Vitamin B₆ hat auch einen großen Zusammenhang mit der KPU

FoodSTUFFS



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen
beim Kochen



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen beim
Kochen

Vitamin B7

Biotin

Wichtig für Haut, Haare, Nägel

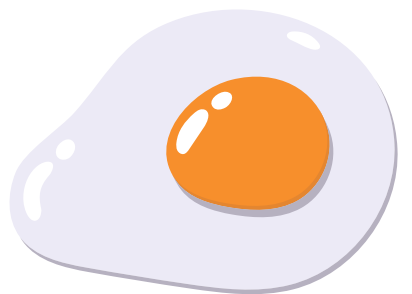
Wirkung

Fett- & Kohlenhydratstoffwechsel in
Körperreaktionen
Coenzym im Eiweißstoffwechsel
notwendig für Haut, Schleimhaut, Haare
gesundes Wachstum
gut arbeitende Leber



Quellen

Eigelb
Leber
Champignons
Naturreis
Bierhefe
Milch
Vollmilchjoghurt



Mangel entsteht nur selten, wenn durch: Verzehr großer Mengen rohem Eiweiß,
extreme Diäten, große Mengen Alkohol oder Antibiotika

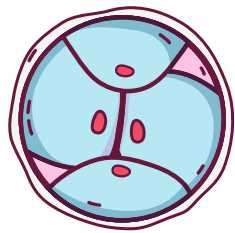
Vitamin B₉

Folsäure

Eines der wichtigsten Hormone für hormonelle Abläufe & Stoffwechselvorgänge

Wirkung

Vor allem in Gehirn & Nervensystem
Bildung der roten Blutkörperchen (zusammen mit B12)
Zellteilung & Zellwachstum
Entwicklung des Rückenmarkkanals beim Kind



Quellen

Hefe
Spinat
Brokkoli
Endivie
Grünkohl
Rosenkohl
Tomaten
Sojabohnen
Apfelsinen
Weizenvollkornbrot



Die Verwertung der Folsäure ist durch einen Eisenmangel und die Anti-Baby-Pille beeinträchtigt, weshalb hier besonders auf den Folsäurespiegel geachtet werden sollte.



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen
beim Kochen

Vitamin B12

Cobalamin

Eines der wichtigsten Vitamine für die Versorgung deines Nervensystems.



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen beim
Kochen

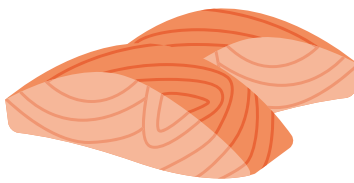
Wirkung

wichtig für intaktes Nervensystem
wichtiger Bestandteil im Blutbild
Herstellung von DNS (zusammen mit
Folsäure)
Zellneubildung & -teilung
- wichtig für Eierstockfunktion & Fruchtbarkeit

Vorsicht! Durch die Einnahme von Folsäure
kann ein B12 Mangel maskiert werden

Quellen

mageres Kalbsfleisch
Fisch
Austern
Käse
magerer Quark
mageres Schweinefleisch
Bierhefe, Algen,
Getreidekeime oder
fermentierte Sojaprodukte



Durch Einnahme von Pantoprazol (Magenschutzmittel), chronische Darmerkrankungen, Entzündungen und eine vegane oder vegetarische Ernährung kann ein B12-Mangel entstehen.

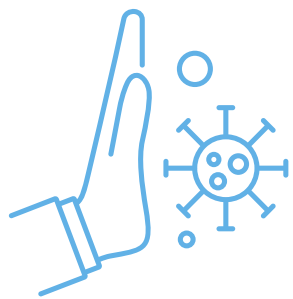
Ein Mangel zeigt erst nach etwa 2 Jahren Symptome, da wir über genügend Vorräte verfügen.

Vitamin C

zählt zu den wichtigsten Antioxidantien

Wirkung

wichtiges Antioxidans
senkt Fehlgeburtenrisiko
schützt vor Erbschäden
Wachstum & Reparatur von Gewebe
unterstützt Immunsystem



Quellen

Acerola-Kirschen
Hagebutten
rote Paprika
Sanddorn
Kartoffeln
Kiwi
Erdbeeren
Zitrusfrüchte
Kohlsorten
schwarze
Johannisbeere

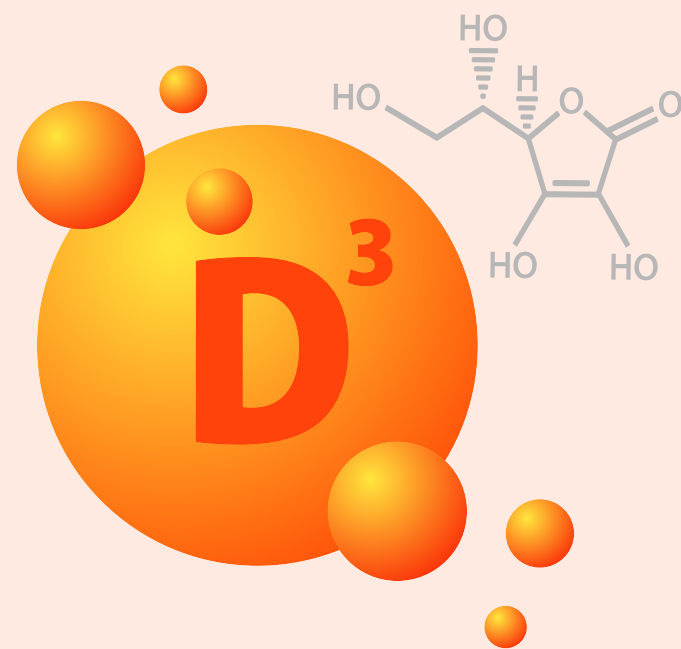


Die wichtigste Quelle sollte immer aus Obst und Gemüse stammen, da diese weitere Stoffe enthalten, die die Wirkung des Vitamin C zusätzlich unterstützen.



Wasserlösliches Vitamin

Kann nur schwer
überdosiert werden; wird
schnell ausgewaschen
beim Kochen



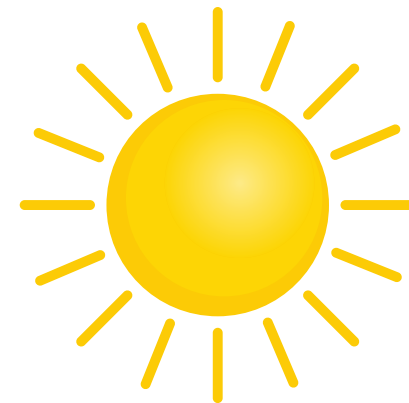
Fettlösliches Vitamin

Vitamin D

Dein Körper kann Vitamin D durch die Einstrahlung von Sonnenlicht auf die Haut selbst produzieren.

Wirkung

wichtig für Kalzium-Resorption
positiver Effekt auf die Fruchtbarkeit



Quellen

SONNE
Lebertran
Seefisch
Milchprodukte
Eier
Pilze

Hohe Mengen an Phosphor und
Vitamin-E-Mangel behindern die
Aktivierung von Vitamin D.

Täglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft spazieren

Vitamin E

zählt zu den wichtigsten Antioxidantien

Wirkung

hochwirksamer Radikalfänger
Zellschutz
beeinflusst unser Hormonsystem
fördert Produktion von Sexualhormonen
steigert Beweglichkeit der Spermien
entzündungshemmend

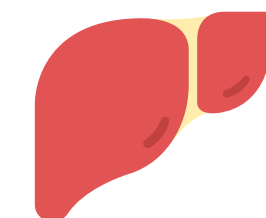
**Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
erhöhen den Bedarf an Vitamin E.**

Quellen

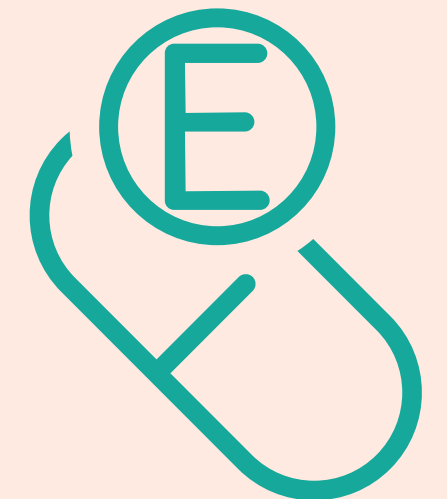
Leber
Grünkohl
Avocado
Fenchel
Eier
Paprika
Butter
Mandeln
Schwarzwurzeln
Sonnenblumenkerne



Die Pille, sowie eine fettarme Ernährung, können das Vitamin E negativ beeinflussen, weshalb hier besonders aufgepasst werden sollte.



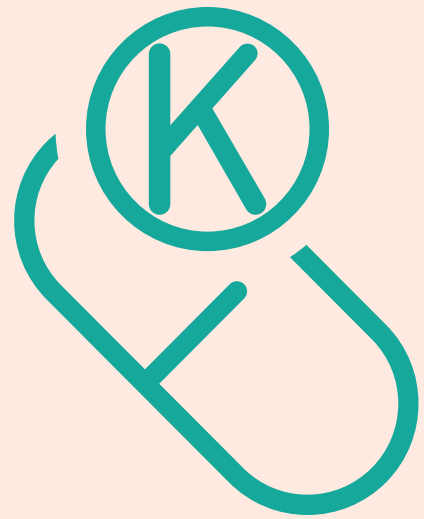
FoodSTUFFS



fettlösliches
Vitamine

Vitamin K

bewahrt dich vor dem Verbluten, wenn Wunden oder Verletzungen auftreten



Fettlösliches Vitamin

Nur schlecht speicherfähig

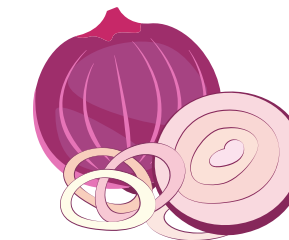
Wirkung

wichtig für Kalzium-Resorption
Blutgerinnung
verhindert Kalkablagerungen in
Weichteilen
hemmt Knochenabbau bei Frauen
nach Wechseljahren

Hohe Dosen an Vitamin A und E
können die Aufnahme von Vitamin K
reduzieren.

Quellen

Gänseleber
Gouda
Ghee, Butteröl
Knochenbrühe
Rosenkohl, Kohlrabi
Mangold
Feldsalat
Lauch
Spinat
Tomaten
Hühnerbrust
Hülsenfrüchte



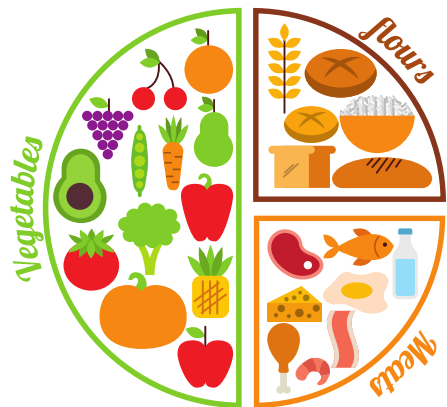
Vitamin K kann bei Erwachsenen sogar in der Darmwand produziert
werden. (Darmflora muss hierfür allerdings intakt sein)

Welche *Nährstoffe* braucht
deine Schilddrüse?



Mineralstoffe

Anorganische Nährstoffe, die wir unserem Körper zuführen müssen



Der Körper hält die Konzentration der Mineralstoffe in einem engen Bereich konstant



Mineralstoffe werden je nach Konzentration in Mengen- oder Spurenelemente unterteilt.



Industrielle Verfahren und Verarbeitung in der Küche kann den Gehalt erheblich reduzieren

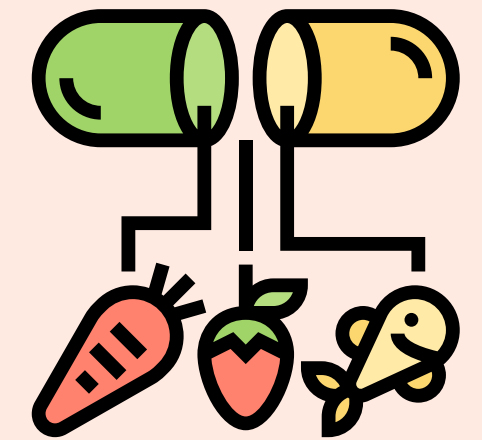


Auch über Mineralwässer können verschiedene Mineralstoffe aufgenommen werden

Wichtig für die Schilddrüse:

Jod, Zink, Kupfer, Selen, Eisen, Calcium, Magnesium,
Kalium, Natrium

FoodSTUFFS



Je nach Konzentration in Mengen- & Spurenelemente unterteilt

Calcium

Wichtiger Bestandteil unserer Knochen

Wirkung

Skelettaufbau (+ Phosphor)
löst Ausschüttung von Hormonen aus
Anteil an Blutgerinnung
Nervenfunktion & Muskelkontraktion
reguliert Herzschlag



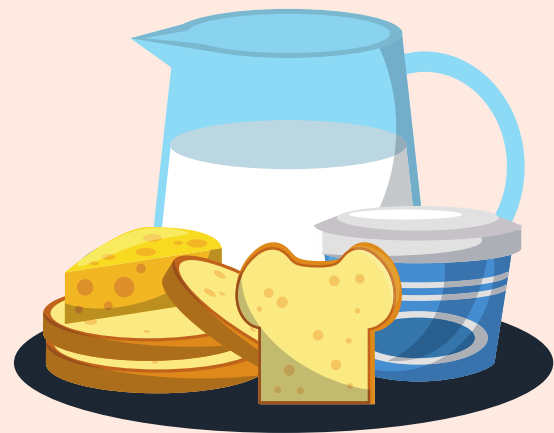
Quellen

Buttermilch
Joghurt
Milch
Hartkäse
Schalentiere
Brunnenkresse
Löwenzahn
grünes Blattgemüse
Knochenbrühe



**Oxalate (Spinat, Rhabarber),
Phosphor, Vitamin B6-Mangel. hohe
Zink-Einnahmen können die Calcium-
Aufnahme reduzieren.**

**Natrium aus Kochsalz erhöht die Ausscheidung von Calcium
und sollte deshalb sparsam verwendet werden!**



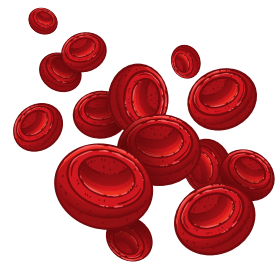
**Süßigkeiten, Erdnussbutter
und Spinat sind
Kalziumräuber.**

**Lactose kann die
Calciumaufnahme steigern**

Eisen

Wichtiges Spurenelement für den Sauerstofftransport im Körper

Wirkung



Bildung von Hämoglobin
Sauerstofftransport
Schilddrüsenhormon-Umwandlung

Leidest du unter einem Eisenmangel, werden vermehrt Giftstoffe wie Kadmium (aus Zigarettenrauch) in deinem Körper eingelagert, wodurch er noch stärker belastet wird.

Eisenpräparate können zu starker Verstopfung und Verdauungsbeschwerden führen. Nutze pflanzliche Alternativen, da diese besser aufgenommen werden.

Eisen kann auch überdosiert werden!

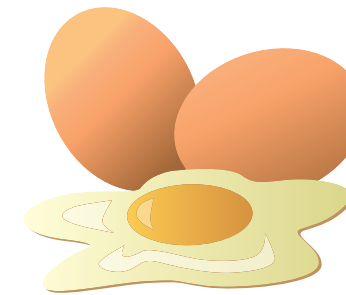
Achtung:

Schwarzer Tee raubt
Eisen und Zink!

Benötigt Vitamin C zur
Aufnahme

Trinke ein Glas Orangensaft
zu den Mahlzeiten

Quellen



mageres Fleisch
Blutwurst
Eier
Nüsse
Vollkorn
Schalentiere
Haferflocken
Trockenobst
grünes Gemüse



FoodSTUFFS



Curryblatt stellt eine natürliche Eisenquelle dar, die inzwischen auch als pflanzliches Eisen in Kapseln erhältlich ist.

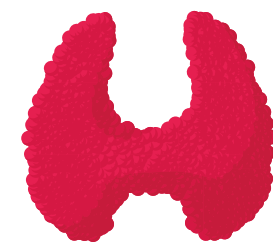
Calcium, Kaffee, schwarzer Tee, Kupfer, Milch, Phosphate, Mangel an Vit. B2 & B6 können die Eisenaufnahme reduzieren.



Täglicher Bedarf liegt
zwischen 100-250
Mikrogramm

Jod

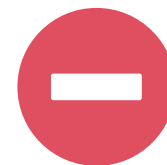
Jod ist ein Grundbaustein in der Schilddrüsen-Hormon-Produktion.



Wirkung

Schilddrüsen-Hormonproduktion

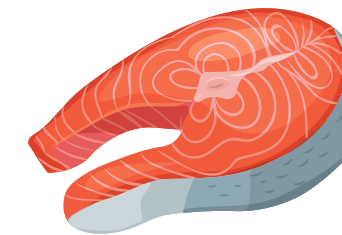
Jodmangel



Schilddrüsenunterfunktion
Zystenwachstum
Progesteron- & Östrogenmangel
Störung der Fruchtbarkeit

Benötigt Cofaktoren zur Aufnahme & Wirkung:

Selen, Eisen, Omega-3,
Vitamin A, C, D



Quellen

Schellfleisch
Seelachs
Scholle
Garnelen
Makrelen
Heilbutt
Feldsalat
Brathering
Miesmuscheln
Algen



Jodsalz ist keine sinnvolle Jodquelle, da hier
das Jod künstlich hinzugesetzt wurde.

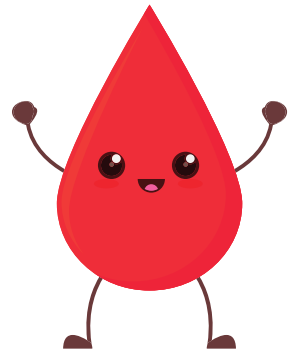
Bessere Quellen: Meersalz mit jodhaltigen Algen, Kelp-Algen

Jod immer langsam starten.
(100 Mikrogramm zum Einstieg)

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

Kupfer

fungiert gemeinsam mit Zink als wichtiges Antioxidans



Wirkung

- Antioxidans
- Blutbildung
- Umwandlung von Eisen
- Kollagenbildung
- Melanin-Produktion
- Energiestoffwechsel



Durch alte Kupfer-Wasserrohre
kann es zu einem Kupfer-
Überschuss im Körper kommen!

Eisen, Zink & Calcium, Eigelb,
Vit. B6-Mangel können die
Aufnahme behindern!



Quellen

- Hülsenfrüchte
- Emmentaler
- Hirse
- Nüsse
- Austern
- Hummer
- Scholle
- Ente
- Gans
- Vollkorn



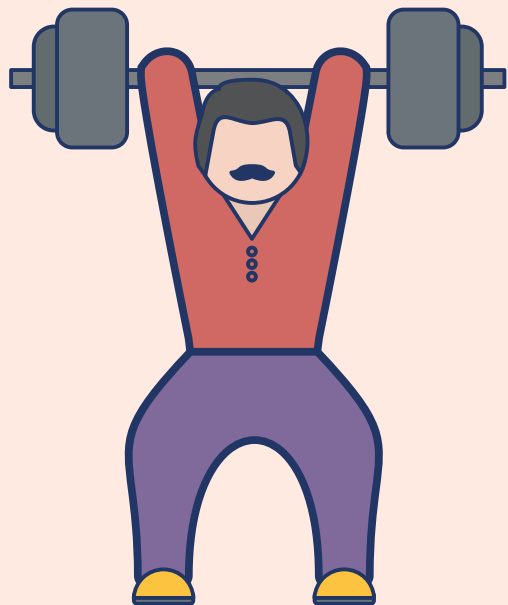
FoodSTUFFS

Langfristige (über 4 Wochen)
Zinkeinnahme behindert die
Aufnahme von Kupfer aus
dem Darm.



Orale Verhütungsmittel
(Pille) können den
Kupferspiegel im Blut
erhöhen!

Durch schlechte Essgewohnheiten (viel Weißmehlprodukte, Zucker und
wenig Gemüse) kann unsere Kupferversorgung in den Keller gehen.



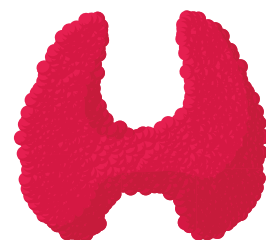
Schützt deine Zellen davor,
zu viel Kalzium
aufzunehmen.

Magnesium

Dritthäufigster Mineralstoff in deinem Körper und an über 300 Enzymprozessen beteiligt.

Wirkung

Beteiligt an über 300 Enzymprozessen
Aktivator im Energiestoffwechsel
Gegenspieler von Kalzium
Sorgt für gute Durchblutung
Wichtig für Muskeltätigkeit
Freisetzung von Hormonen (Insulin)



Quellen

Weizenkeime
Hülsenfrüchte
Geflügel
Rind
Fisch
Algen
Vollgetreide
Bierhefe
Epsom-Salz-Bad
dunkle Schokolade
Knochenbrühe



Hohe Calciumdosen, langfristige
Eiseneinnahme (über 6 Monate),
gestörte Fettaufnahme, Mangan, Zink
können die Magnesiumaufnahme
reduzieren!

Über die heutige Ernährung nimmst du meist nicht mehr ausreichend
Magnesium auf, da die Böden durch die Landwirtschaft zu
"ausgewaschen" sind.

Natrium

Wirkung

Bessere Wundheilung
Steigert die metabolische Rate
Hilft bei der Aufnahme von Magnesium
Reduziert Stresshormone

Bei einer Nebennierenschwäche
steigt der Salzhunger stark an



Quellen

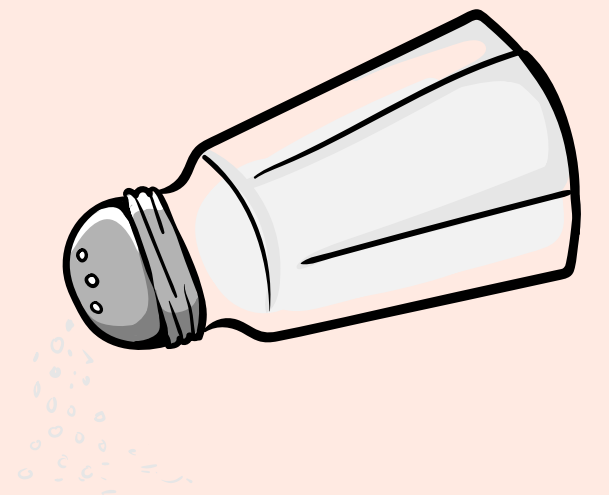
Salz

Salzreiche Lebensmittel:

Fertigprodukte
Brot / Brötchen
Chips
Wurstwaren
Käse

Salz ist wichtig für viele Körperfunktionen!
Wichtig ist aber, auf das richtige Maß zu achten, da sonst die Niere auf
Dauer darunter leidet!

FoodSTUFFS



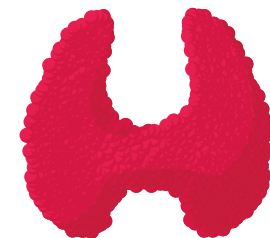
Salz fördert deinen
Stoffwechsel! Achte also
auf eine ausreichende
Versorgung!

Selen

hat einen wichtigen Anteil an der Schilddrüsen-Hormon-Bildung

Wirkung

Antioxidans
Schutzfunktion
Zentrale Bedeutung für Sexualität &
Fruchtbarkeit
Wichtig für die Schilddrüse



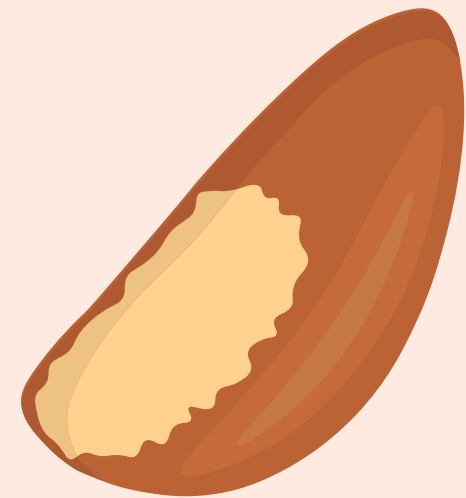
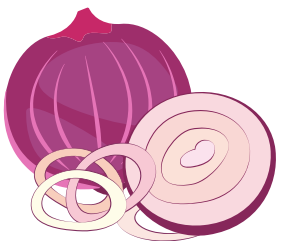
Vitamin C - Dosierungen über 1mg
reduzieren die Selenaufnahme.

Durch 2-3 Paranüsse kannst du
deinen Selenbedarf decken.
Achte auf gute Qualität & Frische!



Quellen

Schalentiere
Weizenkeime
Schweinefleisch
Müsli
Bierhefe
Fisch
Quark
Knoblauch
Zwiebeln
Vollmilch
Paranüsse



Ein Vitamin-E-Mangel
steigert den Bedarf an
Selen im Gewebe.

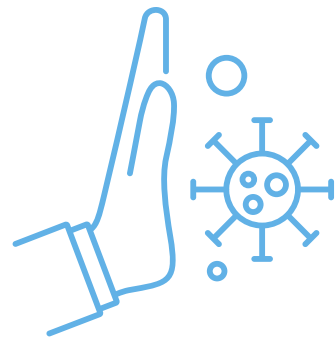
Zwischen der Einnahme von Selen und Zink müssen mind. 4 Stunden
liegen, da sich sonst Zinkselenid bildet, das unser Körper nicht
verwerten kann.

Zink

zählt zu den wichtigsten Antioxidantien

Wirkung

An über 200 Enzymprozessen beteiligt
Beeinflusst Umwandlung von T3 in T4
Immunfunktion
Wachstum & Zellteilung
Gewebeheilung
Ver mehrt Spermien; macht sie beweglicher



Calcium, Eisen, Kupfer, Vitamin B2-Mangel
reduzieren die Aufnahme von Zink.

Quellen

Weizenkeime
Austern
Lamm
Fisch
Hartkäse
Linsen
Vollkornprodukte
mageres Rindfleisch



Durch die Pille, nach Crashdiäten, durch Alkohol oder starken Stress kann
dein Zinkhaushalt in den Keller gehen.

FoodSTUFFS



Ein Mangel an Zink kann zu
einer Störung der
Sexualhormone führen

mind. 2 Stunden Abstand
zur Magnesium & Calcium-
Einnahme