

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS

FoodSTUFFS
Schilddrüse





Schilddrüse und *Darm*

Darm FUNKTION

Verdauung

Produktion von Verdauungsenzymen
Aufspalten von Kohlenhydraten, Fetten & Eiweißen

Eingeschränkt bei
Schilddrüsenerkrankungen

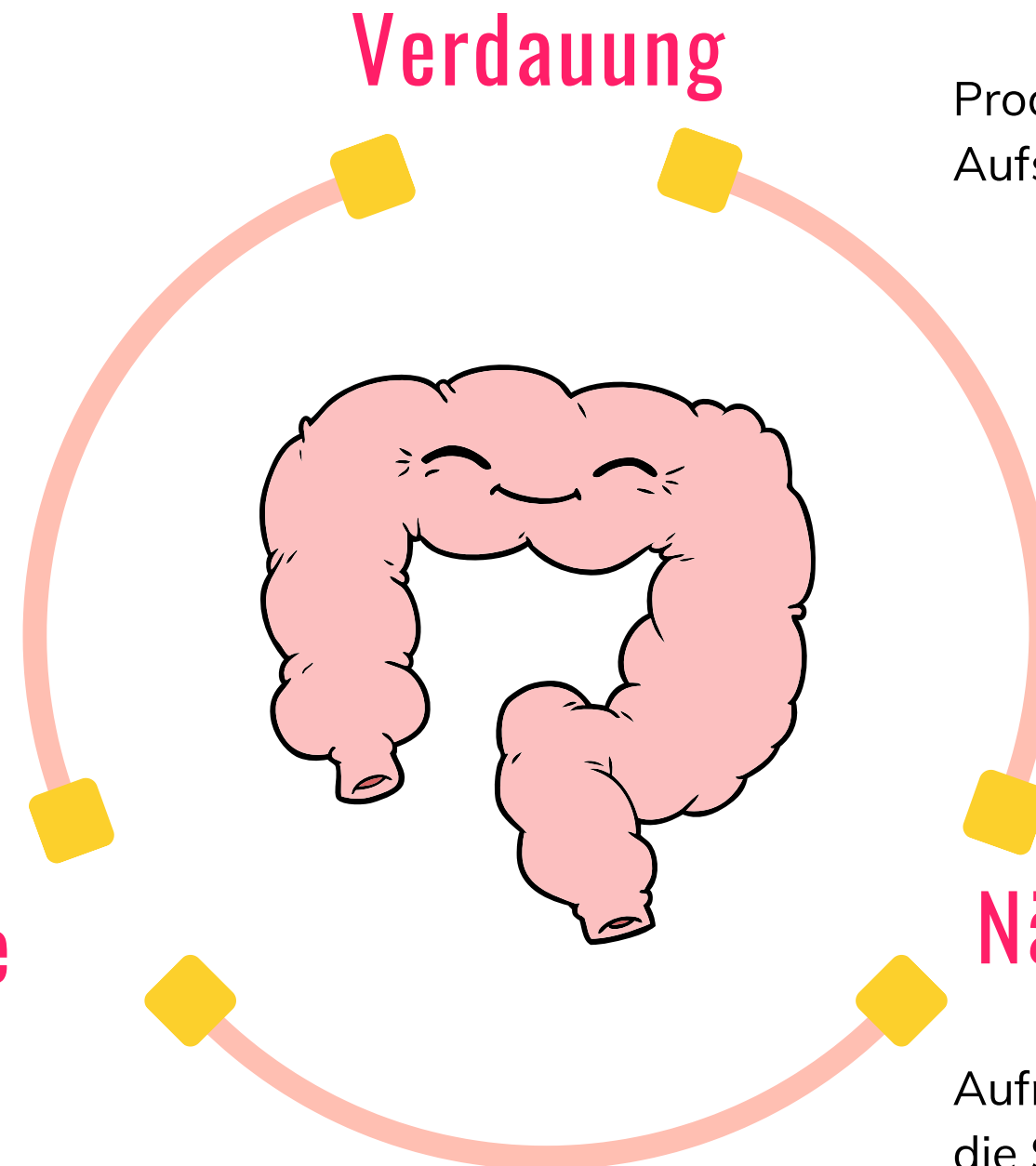
Nährstoffaufnahme

Aufnahme von Vitaminen & Mikronährstoffen über
die Schleimhäute

Hormone

Gestörte Darmflora wirkt sich
negativ auf die Schilddrüse aus

Auswirkungen auf TSH-Produktion
Umwandlung von T4 in T3
Östrogenregulation (Östrobolom)
Gleichgewicht von Östrogen & Progesteron
Darmflora reguliert Stressachse

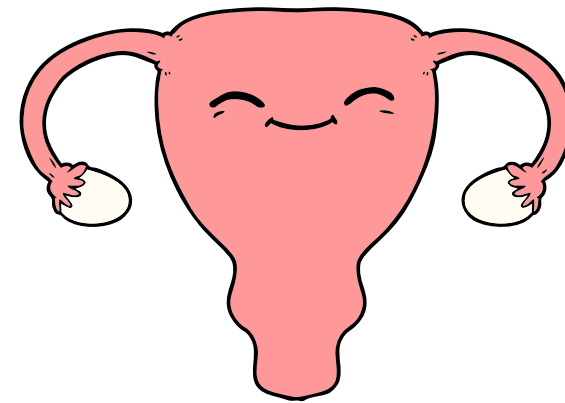


GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS

DARM *Mikrobiom*



Östrolom

Unterschiedliche Bakterien im Darm, die Östrogen produzieren können



Zu viel Östrogen unterdrückt die Schilddrüsen-Funktion

Joghurt, fermentierte
Lebensmittel, Rechtsregulat,
Brot-Trunk



Milchsäurebakterien

sind wichtig für die Umwandlung
von T4 in T3;
regulieren die Stressachse



Mangel der Milchsäurebakterien
führen zu Mangel an T3



Darmkeime

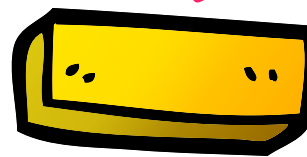
beeinflussen die Funktion &
Zusammensetzung des Mikrobioms;
produzieren Giftstoffe, die den ganzen Körper
negativ beeinflussen



Candida albicans (Pilz) tritt häufig in
Kombination mit Hashimoto auf

gestörtes Mikrobiom

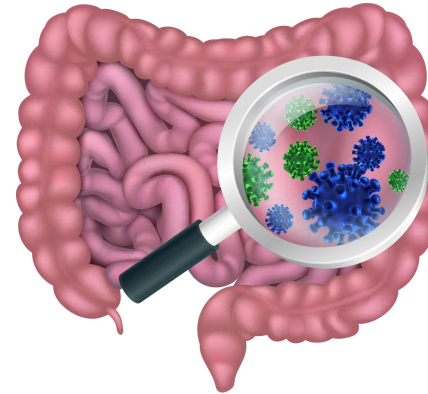
zu wenig



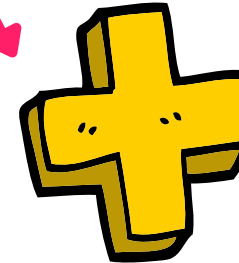
Lactobakterien
Bifidobakterien
Enterokokken
E. Coli

pH-Wert nimmt zu

Darmimmunsystem ist gestört
Schutz der Darmflora fehlt
Keime können sich vermehren



zu viel

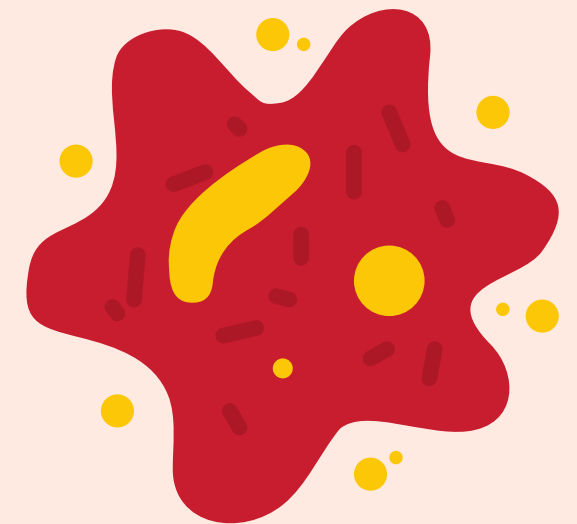


E. Coli & E. coli Varianten
Candida albicans (Pilz)
Clostridien

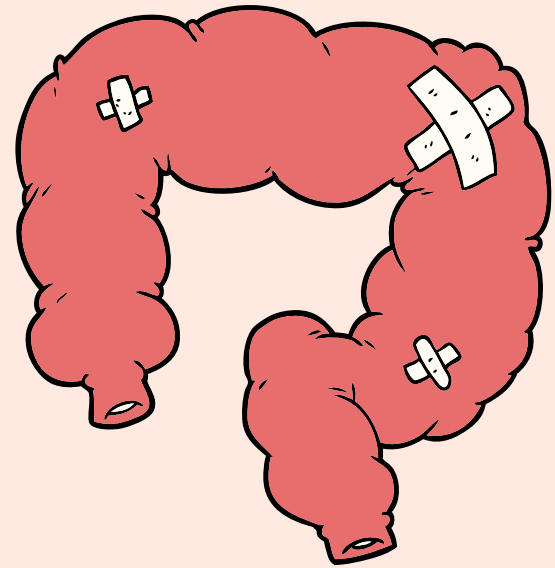
greift die Darmschleimhaut an

Blähbauch, Durchfall, Verstopfung,
Unverträglichkeiten, Histaminintoleranz,
Bauchschmerzen, Heißhunger auf Süßes, ...

FoodSTUFFS



Durch ein gestörtes
Mikrobiom können sich
Keime ansiedeln, die den
Darm zusätzlich
schädigen

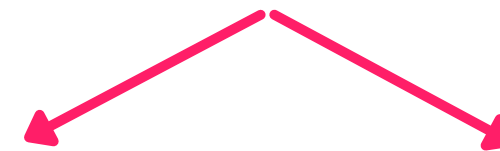


Beim Leaky Gut oder "löchrigen Darm" ist die Darmschleimhaut so angegriffen, dass die Darmbarriere nicht mehr aufrechterhalten werden kann



Leaky Gut

Ursachen (Teil1)



Ernährung

Viel Stärke/Zucker, wenig Ballaststoffe
Falsche Fette (Transfette, Omega-6)
Lactose-/Gluten-Intoleranz
Zusatzstoffe (Johannisbrotkernmehl,..)

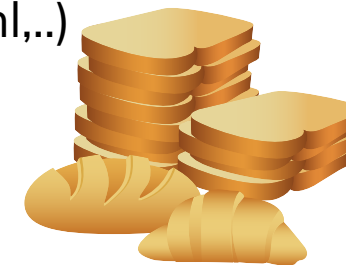


Candida albicans

Häufig nach Antibiotika
Kohlenhydratlastige Ernährung
Verdrängt die natürliche Darmflora
Bildet Toxine, die Schleimhaut schädigen

Alkohol

Häufig & viel
Mindestens 4 Tage Abstand, damit sich die Schleimhaut regenerieren kann



Medikamente

Antibiotika
Schmerzmittel
Cortison
Bestrahlung / Chemo



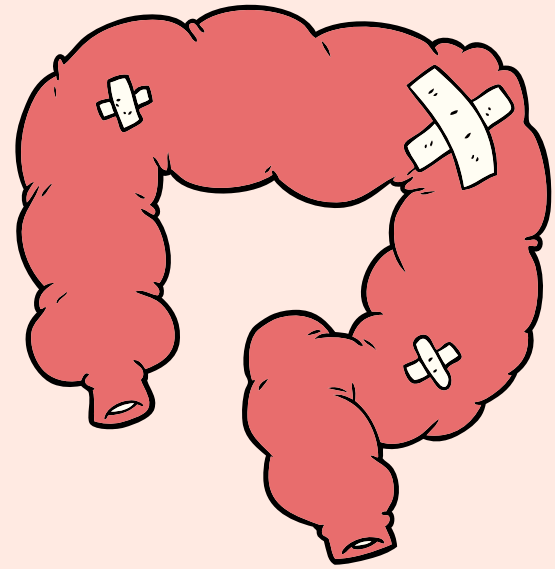
Stress

Begünstigt Candida-Befall
Langfristiger Stress fördert Funktionsstörung der Darmbarriere



Nährstoffmängel

Die Darmschleimhaut benötigt Nährstoffe, um die Schutzbarriere aufrechtzuerhalten, z.B. Vitamin A, Zink

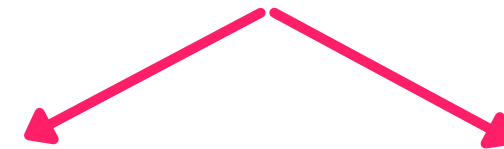


Wenn ein Leaky Gut vorliegt, sollten die möglichen Ursachen & verstärkenden Faktoren gemieden werden



Leaky Gut

Ursachen (Teil 2)



Infektionen

Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten
stören die natürliche Flora
Medikamente schädigen meist
zusätzlich

KPU

Kryptopyrrolurie (Stoffwechselstörung)
Erhöhtes Risiko für Leaky Gut
Entstehende Nährstoffmängel

Nahrungsmittelunverträglichkeit

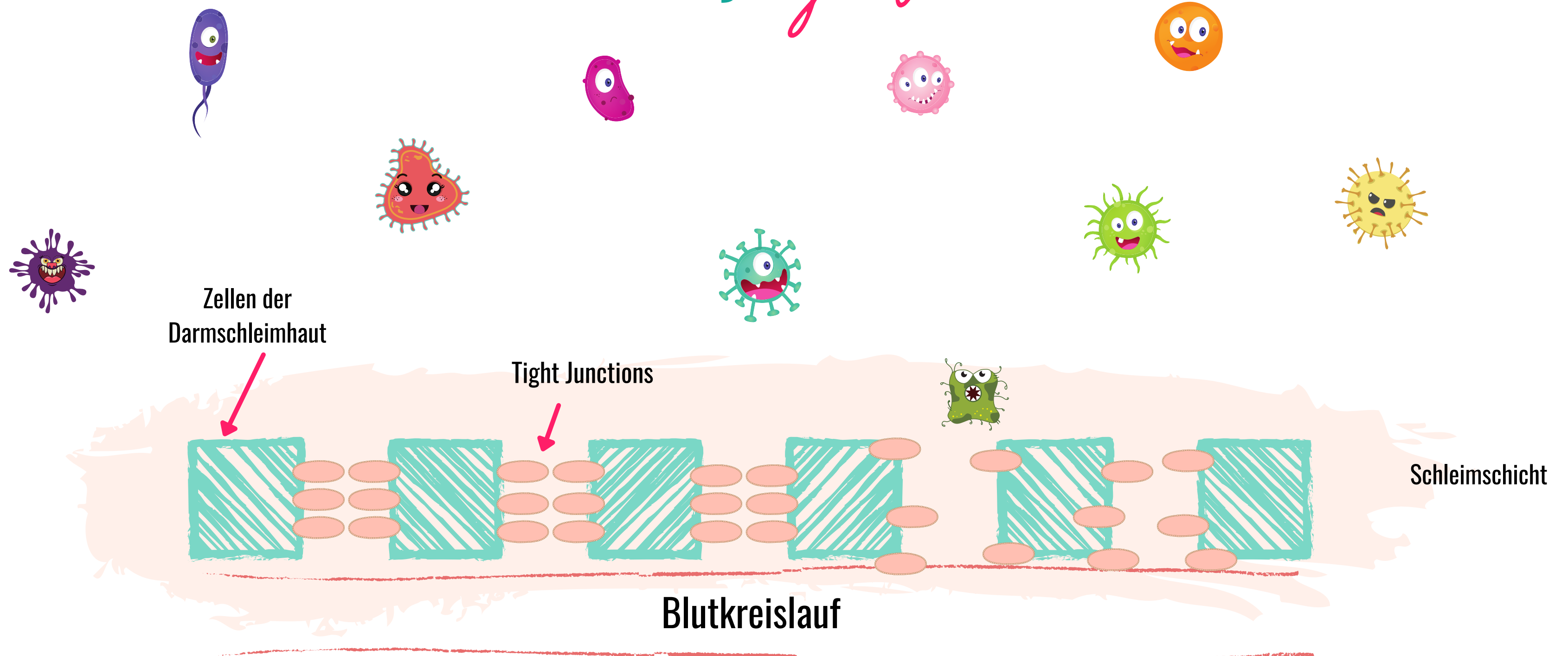
v.a. Unerkannte
Durch den weiteren Verzehr der
Nahrungsmittel kann die Schleimhaut
immer weiter angegriffen werden

Zusatzstoffe

Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl
Xanthan & Carrageen (in Sahne)
E-Nummern
Aroma-, Farb- & Konservierungsstoffe



Leaky Gut



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

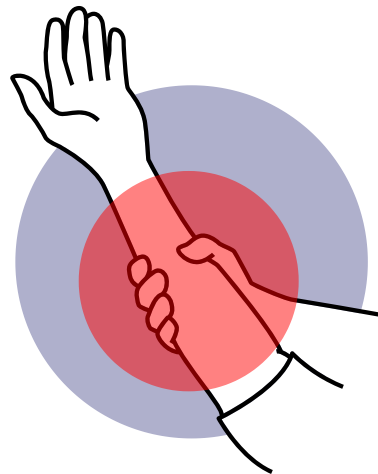


FoodSTUFFS

Leaky Gut Symptome



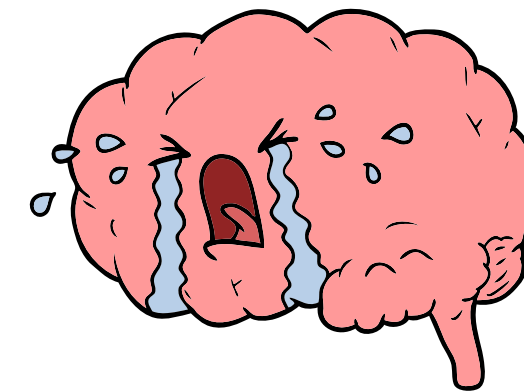
Durchfall
Bauchschmerzen
Krämpfe
Blähbauch



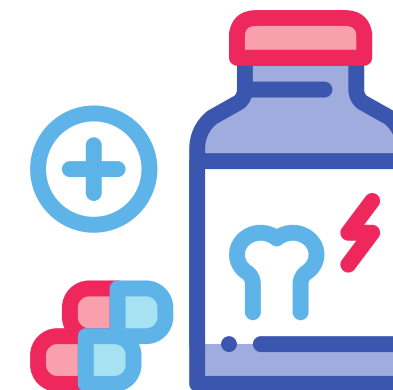
Muskelschmerzen
Gelenkschmerzen
Infektanfälligkeit



Müdigkeit
Erschöpfung
Leistungsabfall
Unverträglichkeiten



Kopfschmerzen
Migräne
Brain Fog
Konzentrationsschwäche



Nährstoffmangel
Haarausfall
Hautprobleme / Entzündungen

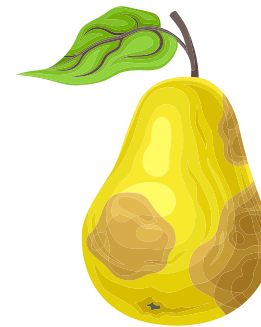
Candida *albicans*



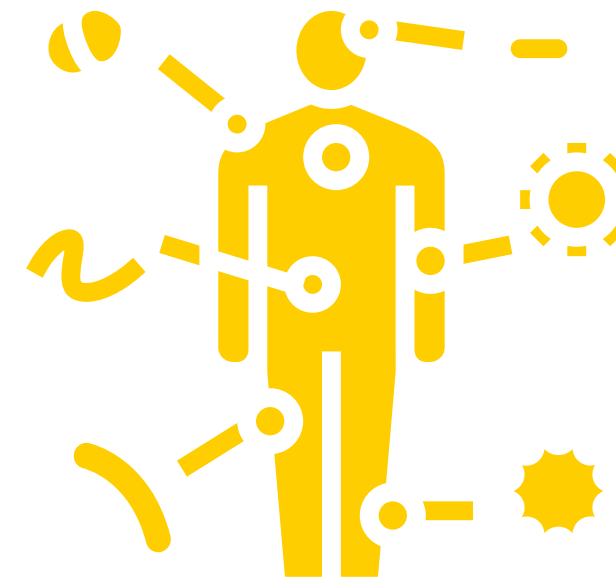
Ein Pilz, der sich im Darm ansiedeln kann
Tritt besonders häufig in Kombination mit
Autoimmunerkrankungen auf
Verursacht unterschiedliche Beschwerden



Ist häufig nicht direkt im Stuhl nachweisbar
und dennoch vorhanden!
Typische Hinweise: Heißhunger auf Süßes,
Blähbauch, Hautprobleme



Tritt durch Sporen auf Obst oder Gemüse in uns ein. Bei
geschwächtem Darm o. Immunsystem kann sich der Pilz
ansiedeln und ausbreiten



Bauchschmerzen
Verdauungsprobleme
Durchfall, Blähbauch
Autoimmunerkrankungen
Kopfschmerzen, Migräne
Panikattacken, Ängste
Menstruationsschmerzen
Hautprobleme
Vaginalpilze, Hautpilz,...
Gelenkschmerzen

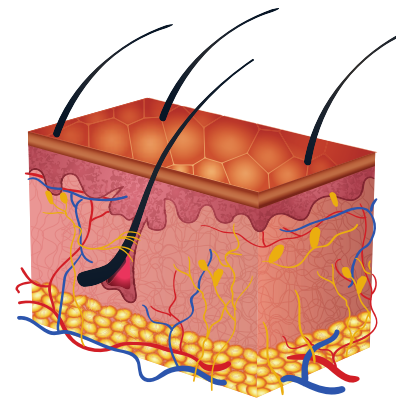
HistaminIntoleranz



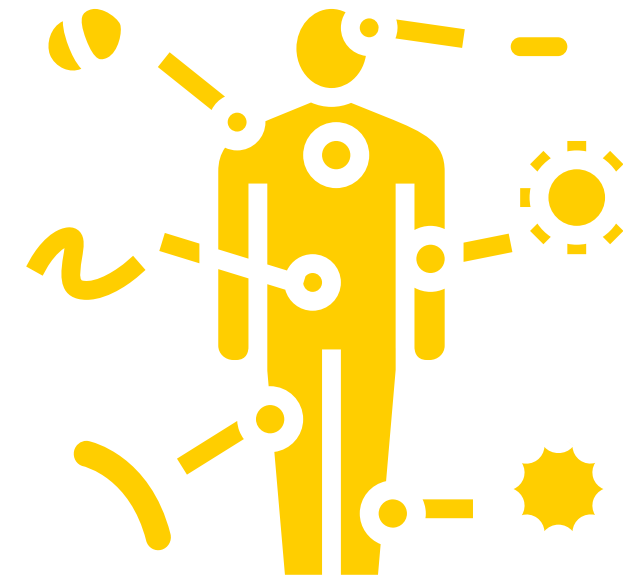
Histamin wird durch eine gestörte Darmflora vermehrt produziert.
Bei einem erhöhten pH-Wert wird Histamin auch durch die gute Darmflora gebildet



lange gelagerte Lebensmittel
Fermentierte Lebensmittel
Fertigprodukte, Würzmischungen
Rotwein, Käse, Thunfisch, Schokolade



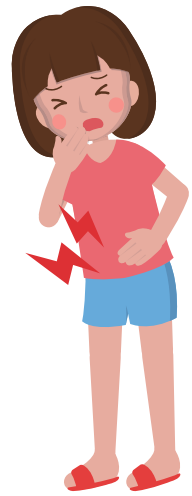
Histamin = Gewebshormon
wird vom Immunsystem als Immunantwort gebildet
Löst Allergie-Symptome aus



Allergiesymptome
Durchfall
Bauchschmerzen/-krämpfe
Blähungen oder Sodbrennen
Übelkeit und Erbrechen
Kopfschmerzen / Migräne
Schwindel



Gestörte Darmflora *erkennen*

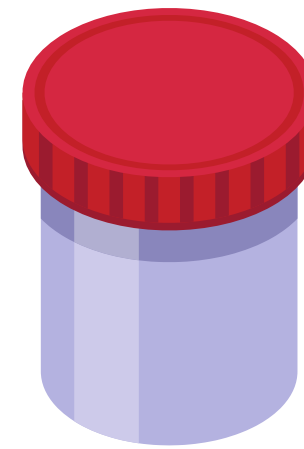


Symptome

Blähbauch
Bauchschmerzen / Krämpfe
Durchfall / Verstopfung
Unverträglichkeiten

+

Kopfschmerzen, Migräne
Schleimhautprobleme
Schwäche
Muskelschmerzen

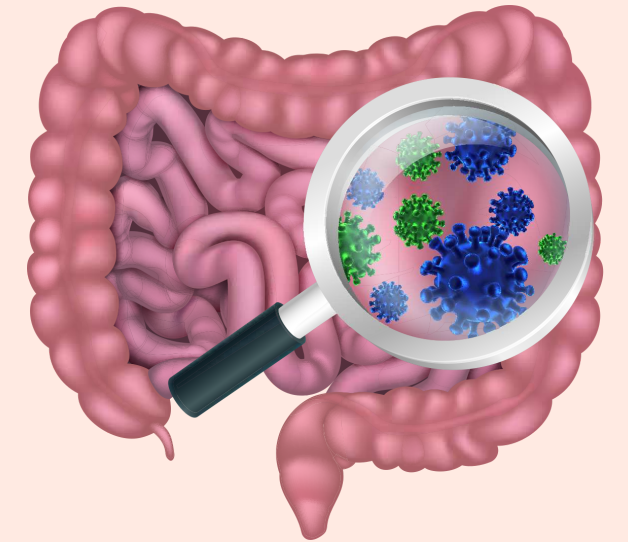


Laborbefund

Stuhlprobe anfertigen

Heilpraktiker
Femna Health
MyBioma (keine Pilze)
Arzt (nur Pilze)

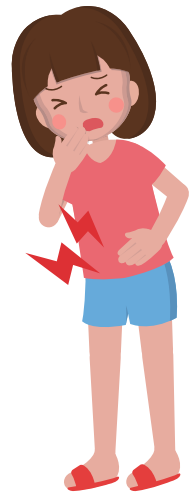
Tests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind
nicht unbedingt zu empfehlen.



Solltest du diese
Symptome haben,
solltest du unbedingt
eine Stuhluntersuchung
veranlassen.



Gestörte Darmflora *erkennen*

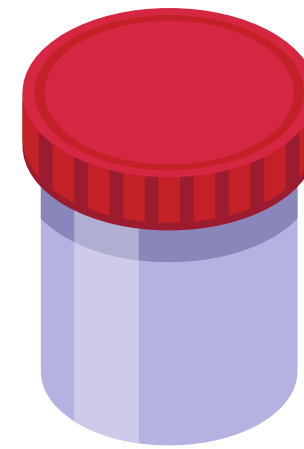


Symptome

Blähbauch
Bauchschmerzen / Krämpfe
Durchfall / Verstopfung
Unverträglichkeiten

+

Kopfschmerzen, Migräne
Schleimhautprobleme
Schwäche
Muskelschmerzen

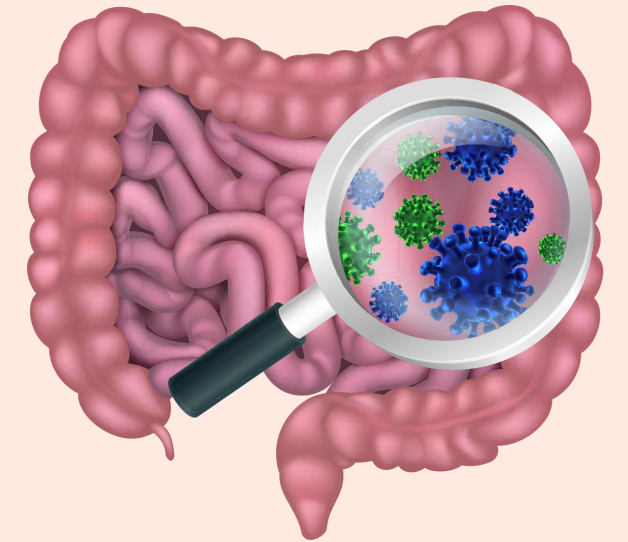


Laborbefund

Stuhlprobe anfertigen

Heilpraktiker
Femna Health
MyBioma (keine Pilze)
Arzt (nur Pilze)

Tests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind
nicht unbedingt zu empfehlen.



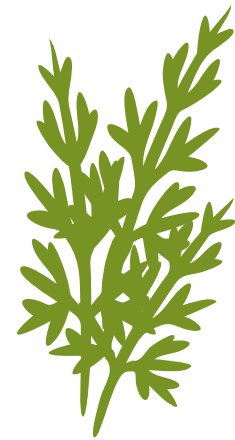
Solltest du diese
Symptome haben,
solltest du unbedingt
eine Stuhluntersuchung
veranlassen.



Tipps für deinen Darm



Darmpräparate sollten nicht dauerhaft eingenommen werden, da auch zu viel des Guten das Mikrobiom stören kann

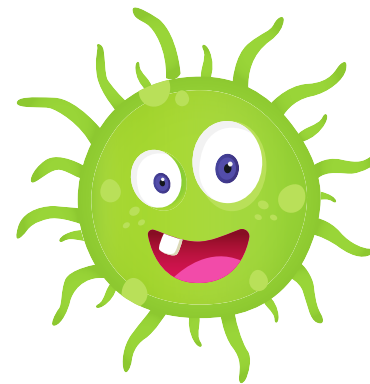


Bitterstoffe

Bitterelixiere,
Wildkräuterpulver,
Heidelberger 7 Kräuter

Regen Verdauungssäfte an
Hemmen Gärungsprozesse
Vermindern Blähungen
Fördern Darmtätigkeit

Besonders Mariendistel
& Löwenzahn



Darmbakterien

MikroVeda® LIFE PUR
Effektive Mikroorganismen

Lactobakterien, Enterokokken,
Bifidobakterien
OPC, Reishi (nur wenig)

Reishi muss bei
Schilddrüsenunterfunktion
vorsichtig eingesetzt werden



Kollagen

Kollagenpulver
Knochenbrühe

Wichtig für Aufbau der
Darmschleimhaut
Knochenbrühe kann besser
aufgenommen werden;
liefert zusätzlich Glutamin



Rechtsregulat®

Milchsäurebakterien,
rechtsdrehende Milchsäure,
Nährstoffe, Enzyme

Kann direkt vom Darm
aufgenommen werden,
reguliert Immunsystem, wirkt
entzündungshemmend

Kollagen ist das häufigste körpereigene Eiweiß



Darmfreundliche Ernährung



Morgens 1 Glas warmes Wasser

evt. 1 EL Bio Apfelessig

Fragebogen zum
Magensäuremangel



Ballaststoffe (Obst, Gemüse, Vollkorn, Flohsamenschalen,...)



Nicht zu viele mehrfach ungesättigten Fettsäuren, um den Darm zu entlasten (v.a. bei Leaky Gut)

v.a. Omega-6-Fettsäuren meiden



Übermäßiger Eiweißkonsum (Proteinshakes) kann unbetene Darmkeime anfüttern und Entzündungsprozesse fördern

Whey-Protein =
Molken-Eiweiß



Wichtig ist, gutes Kauen und Einspeicheln der Nahrung. Die Verdauung beginnt nämlich schon im Mund

Histaminfreundliche

Ernährung



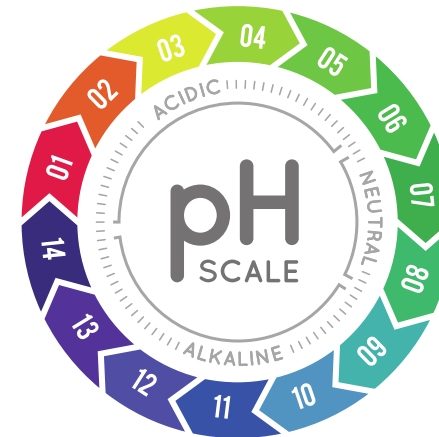
Morgens 1 Glas warmes
Wasser

evt. 1 EL Bio Apfelessig

Fragebogen zum
Magensäuremangel



histaminreiche
Lebensmittel meiden
Rotwein, Käse, Thunfisch,
Schokolade
Fertigprodukte/
Würzmischungen
Fermentiertes
lange gelagertes

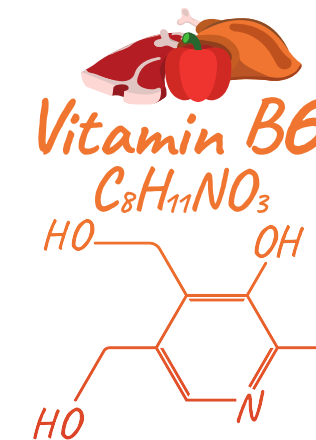


bei erhöhtem Darm-pH-
Wert:

Darm ansäuern

Remisylx 3x tgl. 20 Trpf. in 1
Glas Wasser

Probiocult i3.1 1x tgl. 1 Kps.



Vitamin B6 unterstützt den
Abbau von Histamin im Darm

FoodSTUFFS



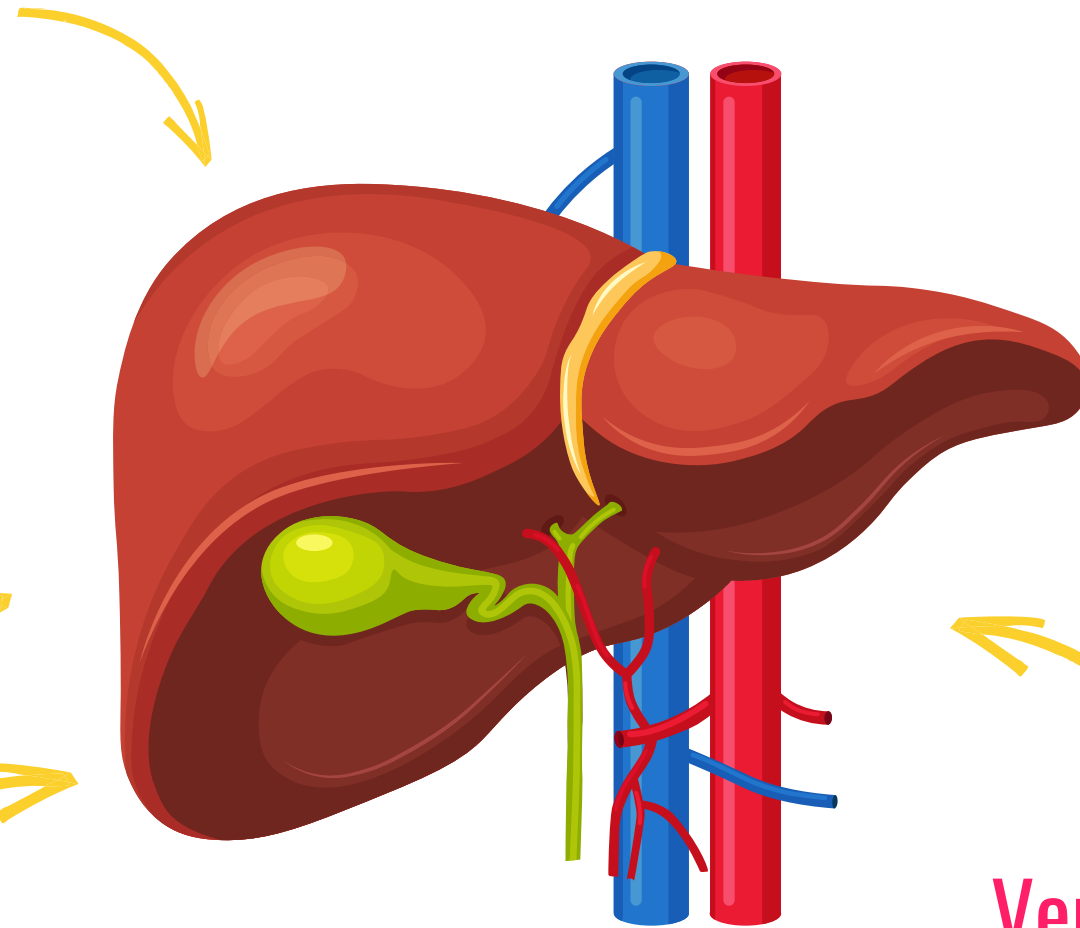
bei einer
Histaminintoleranz sollte
unbedingt eine
Stuhlprobe veranlasst
werden, da hier häufig
eine gestörte Darmflora
vorliegt

Verdauung & *Leber*

Umwandlung von T4 in T3

Bildet Traubenzucker,
Ketonkörper, Cholesterin,
Eiweiße

Speichert Zucker, Fett,
Vitamine



Produziert die Verdauungssäfte:
Gallensäuren

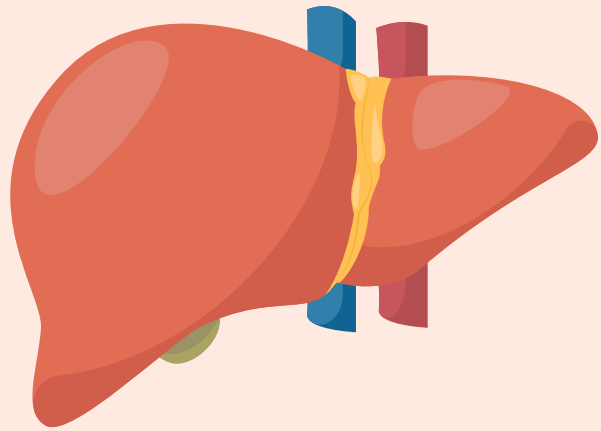
Verstoffwechselt Medikamente, Gifte,
Hormone, Abbauprodukte und gibt diese
zur "Entgiftung" an den Darm ab

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

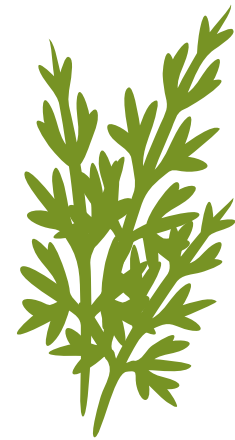


FoodSTUFFS

Tipps für deine *Leber*



Leberwickel können durchgeführt werden, um die Durchblutung der Leber zu fördern und die Lebertätigkeit anzuregen



Bitterstoffe

Bitterelixiere,
Wildkräuterpulver,
Heidelberger 7 Kräuter

Regen Verdauungssäfte an
Hemmen Gärungsprozesse
Vermindern Blähungen
Fördern Darmtätigkeit

Besonders Mariendistel
& Löwenzahn

Vorsicht mit Artischocke bei
Gallengries / Gallensteinen



Medikamente / Toxine meiden

Alle Medikamente, Toxine
müssen von der Leber
verstoffwechselt werden

Meide deshalb nicht
notwendige Medikamenten-
Einnahme

Prüfe deine Lebensmittel,
Kosmetika, Putzmittel auf ihre
Inhaltstoffe



Codecheck App
ToxFOX



Silizium

fördert die Ausleitung &
Entgiftung von Aluminium
aus dem Körper

Aluminium behindert die
Umwandlung von T4 in T3
in der Leber



Rechtsregulat®

Milchsäurebakterien,
rechtsdrehende Milchsäure,
Nährstoffe, Enzyme

Kann direkt vom Darm
aufgenommen werden,
reguliert Immunsystem, wirkt
entzündungshemmend &
ausleitend