

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS

FoodSTUFFS

Schilddrüse



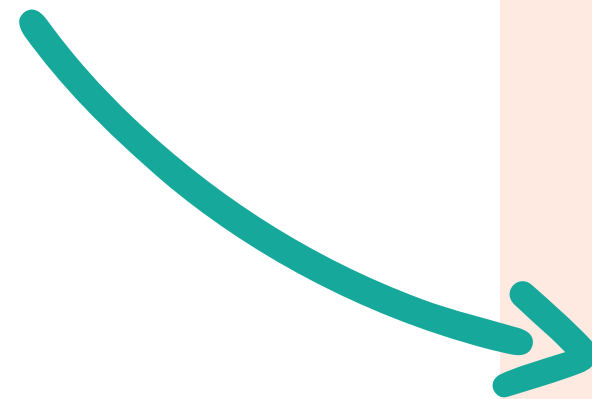
Bausteine für deine Schilddrüse



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



wichtige
Bausteine



BIO
QUALITÄT



PLASTIK
MEIDEN



HORMON
AKTIVE STOFFE MEIDEN

*Food*STUFFS



Achte auf...



Qualität

Bio, noch besser Demeter
Heumilch



Zusatzstoffe

Je stärker verarbeitet,
desto mehr Zusatzstoffe
sind enthalten



Inhaltsstoffe

Phytoöstrogene
hormonaktive Substanzen
Nährstoffe



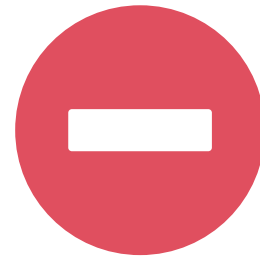
Verpackung

Plastik
Weichmacher

Warum Bio-Qualität?

weniger...

- Pestizidbelastung
- Schwermetallbelastung
- Hormonbelastung durch Anbau



mehr...

- Regeln bei Zusatzstoffen
- Nährstoffe



FoodSTUFFS



Bestenfalls regional



enjoy!

genieße das
Essen!

richtig *Essen*



langsam essen

Sättigung stellt sich erst
nach 30 Minuten ein



siehe auch Lektion:
Hunger & Sättigung



gedanklich vorbereiten

regt die Durchblutung an
bereitet die Verdauung
vor



nicht gestresst starten

5-10mal tief ein & ausatmen
auf das Essen konzentrieren



Verdauung leidet
unter Stress



wenig trinken zu den
Mahlzeiten

max. 1/2 Glas
keine kalten Getränke

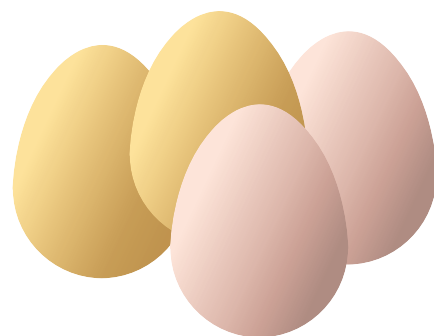
Welche *Lebensmittel* sind
gut für dich?



positive LEBENSMITTEL FÜR
DEINE SCHILDDRÜSE

Eiweiße

- Eier aus mobilen Ställen
- Milch in Heumilchqualität
- Rohmilchkäse aus Heumilch
- Leber
- Schalentiere
- Weißer, fettarmer Fisch
(Kabeljau, Seezunge...)
- Wildfleisch, Weidetierhaltung
- Gelatine, Kollagen
- Knochenbrühe



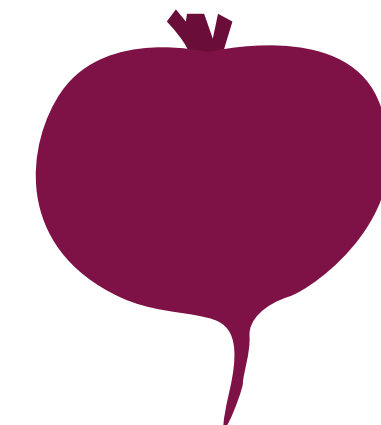
Fett

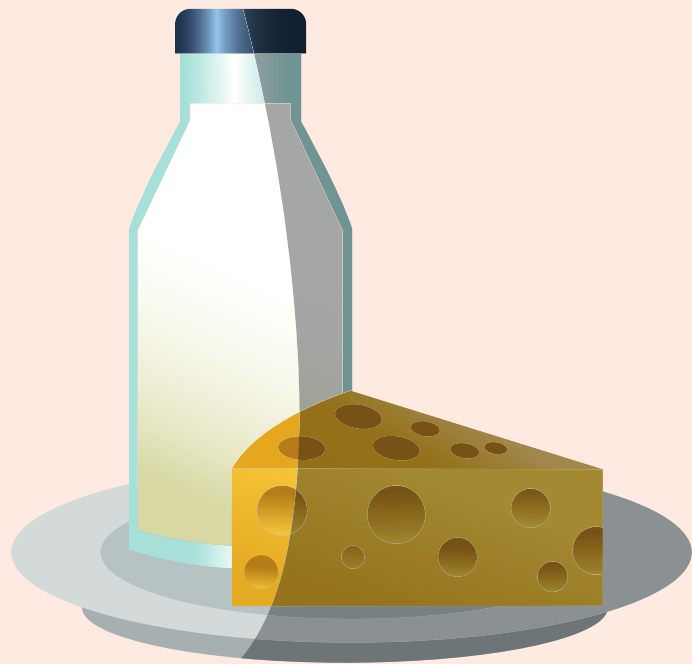
- Kokosöl
- Butter (aus Weidemilch,
Rohmilch, Heumilch)
- Ghee / geklärte Butter
- Kakao / Rohkakao
- Rindertalg
- Schlagsahne
- Olivenöl
- Avocado in Maßen



Kohlenhydrate

- Mango
- Wurzelgemüse
- Süßkartoffeln
- Resistente Stärke
- Karotten
- Honig
- Flohsamenschalen
- Kürbis
- Schokolade ohne Zusätze





Milch liefert ein ideales
Verhältnis von Eiweiß,
Fett & Kohlenhydraten

Milch & Käse

Welche Milch/-produkte?

- BIO!
- Rohmilch / Vorzugsmilch
- Heumilch
- Weidemilch
- Rohmilch-Käse mit tierischem Lab

Wieso ist die Milch in Verruf?

- Verarbeitete Milch (pasteurisiert/ ultrahocherhitzt) enthält denaturiertes Eiweiß
- Das Eiweiß stört die Immunzellen im Darm >> führt zu Autoimmunerkrankungen & Entzündungen
- Phytoöstrogen-Belastung durch Kraftfutter

Vorteile der Rohmilch

- Liefert eigene Enzyme zur Verdauung
- Idealer Nährstofflieferant



Sushi dient nicht nur als Eiweiß-Quelle, sondern auch als natürliche Jod-Quelle

Fisch & Algen

Liste:

- Sushi
- Kabeljau
- Seezunge

Weißer, magerer Fisch



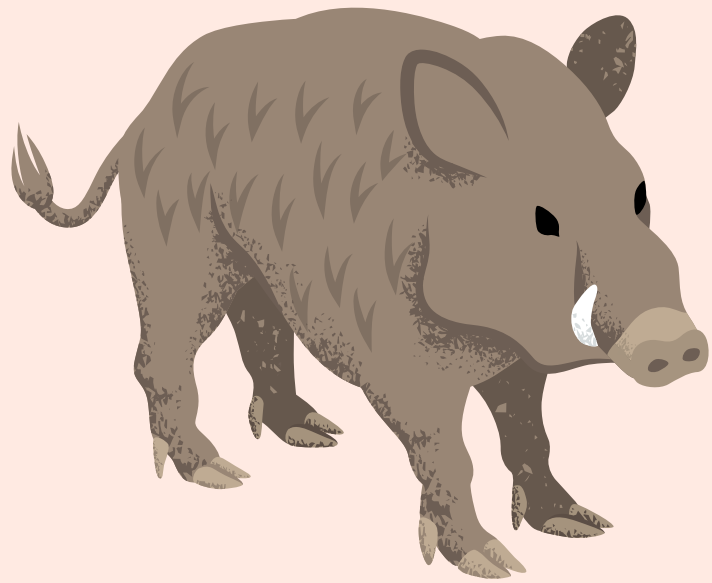
Ständig Lust auf Fisch oder Sushi?

- Häufig ein Zeichen für Jodmangel / erhöhten Jodbedarf
- Besonders die Nori-Blätter sind reich an Jod



Reich an Omega-3-Fettsäuren

- Algen & Fisch sind Omega-3-Lieferanten



Innereien & Fleisch von
Wildtieren oder aus
Weidetierhaltung liefern
wichtige Nährstoffe

Wildfleisch, Weidetierhaltung

Info:

Nicht belastet mit
Phytoöstrogene / Zusatzstoffen
aus Kraftfutter

Wildfleisch kann
strahlenbelastet sein (je nach
Standort) - sollte deshalb nicht
zu häufig verwendet werden



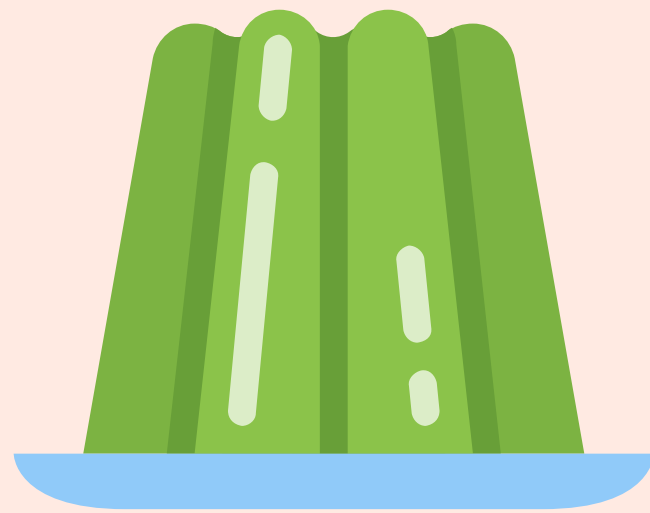
Heißhunger auf Fleisch?

- Kann häufig ein Zeichen für einen erhöhten Eisenbedarf oder Eisenmangel sein
- Erhöhter Eiweiß-Bedarf



Häufigkeit

- Wenn du Fleisch isst, sollte es maximal 1-2 mal pro Woche sein
- Innereien, wie Leber, sollten maximal 1x pro Woche gegessen werden



Gelatine & Kollagen
liefern wichtige
Aminosäuren für die
Schilddrüse

Kollagen & Gelatine



Kollagen

Lieferanten:

- Gelatine (in Lebensmitteln)
- Kollagenpulver
- Knochenbrühe

- Aufgespaltene Gelatine
- Keine quellenden Eigenschaften
- Kann in Soßen, Getränke, Speisen eingerührt werden



Vorteile

- Verbessert Verdauung; unterstützt die Darmschleimhaut
- Erhöht Verdauungssäfte
- Stabilisiert Blutzuckerspiegel



Knochenbrühe liefert
neben Kollagen auch
wichtige Vitamine,
Nährstoffe &
Aminosäuren

Knochenbrühe

Zubereitung:

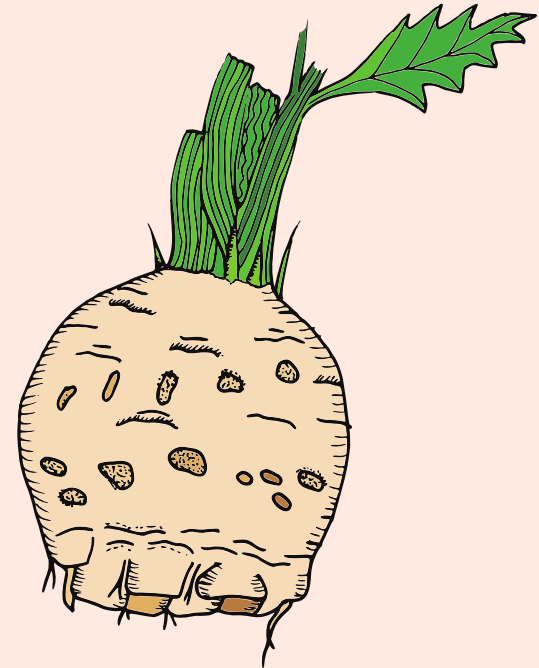
- Muss etwa 16-18 Stunden köcheln
- Rezept im Rezeptbuch
- Fleisch sollte nicht solange mitköcheln
- Schnellkochtopf ist ungeeignet zur Herstellung

enthält...

- Viele Nährstoffe, Eiweiß
- Glutamin für die Darmschleimhaut
- Kollagen

Verwendung

- Täglich 2-3 Tassen Brühe trinken
- Brühe beim Kochen verwenden



Enthaltene Ballaststoffe
binden überschüssiges
Östrogen

WURZELGEMÜSE *Sellerieknolle, Pastinake,...*



leicht verdaulich

Liste:

- Pastinaken
- Sellerieknollen
- Petersilienwurzel
- Rote Beete
- Maniokwurzel
- Topinambur
- Schwarzwurzeln
- Karotten



reich an Inulin

- Da Wurzelgemüse unter der Erde wächst, bilden sie hier kaum Fraßschutzmittel aus und sind so deutlich besser bekömmlich
- Wurzelgemüse enthält viele Ballaststoffe wie Inulin, dassdie Darmgesundheit fördert und deine Verdauung unterstützt



Entsteht, wenn
Kohlenhydrate über
Nacht abkühlen

RESISTENTE STÄRKE

Reis, Kartoffeln,....

Liste:

- Nudeln
- Kartoffeln
- Reis

Jegliche gekochte
Kohlenhydrate, die über
Nacht abkühlen.



Was ist resistente Stärke?

- Unverdauliche Kohlenhydrate
- ca. 10% der enthaltenen Kohlenhydrate werden durch Abkühlen in resistente Stärke umgewandelt
- >> dadurch 10% weniger Kalorien

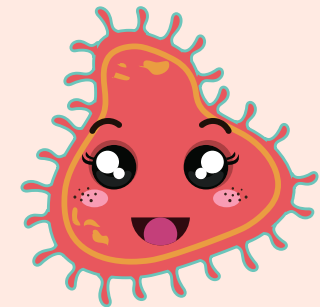
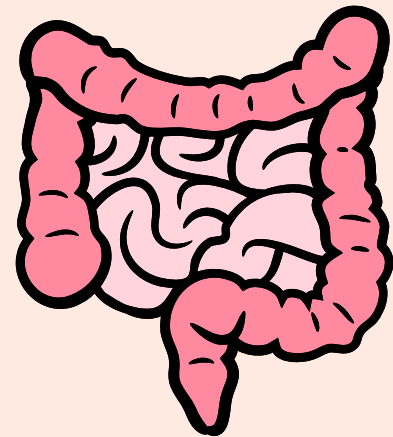


Vorteil der resistenten Stärke

- Füttert die gute Darmflora, besonders die Milchsäurebakterien an, die an der Umwandlung von T4 in T3 beteiligt sind



Flaxsamenschalen



Fördern Darmperistaltik & Darmbakterienwachstum

Unterstützt Rückbildung von entzündlichen Prozessen

Umwandlung in kurzkettige Fettsäuren, die die Cholesterinsynthese in Leber senken

Bei Schilddrüsen-Unterfunktion treten oft erhöhte Cholesterinwerte auf



Schokolade in Maßen
ohne Zusatzstoffe kannst
du problemlos essen

Schokolade

Zusammensetzung:

- Kakaomasse
- Zucker / Rohrohrzucker
- Kakaobutter
- Vanilleschoten



Was solltest du meiden?

- Zusätze in der Schokolade
- Milchpulver, Sahnepulver
- Künstliche Geschmacksstoffe / Aroma



Positive Aspekte

- Enthält u.a. Magnesium, Phosphor, Vitamin A, Calcium, Tryptophan
- Bei Magnesiummangel kann deshalb häufig Heißhunger auf Schokolade aufkommen

Brot & Brötchen



Brot & Brötchen sollten
nicht zu häufig verwendet
werden

Achte auf:

- Echtes Sauerteig-Brot
- Lange Teigführung



Warum Sauerteig?

- Sauerteig macht das Getreide verdaulicher
- Durch den Sauerteig erhält das Brot / die Brötchen ihre Konsistenz und benötigen keine Zusatzstoffe



Ohne industrielle Hefe

- Sauerteigbrot mit langer Teigführung benötigt keine zusätzliche Hefe
- Industrielle Hefe führt häufig zu Unverträglichkeiten
- Die Hefe ist besonders problematisch bei Pilz-Erkrankungen im Darm

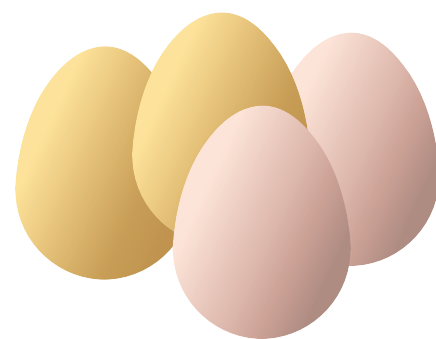
Welche *Lebensmittel* sind
schlecht für dich?



negative **LEBENSMITTEL FÜR
DEINE SCHILDDRÜSE**

Eiweiße

- Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte, Linsen
- Zu viel Eiweiß



Fett

- Mehrfach ungesättigt (Omega-6-Fettsäuren)
- Sonnenblumenöl
- Transfette (Fertigprodukte, Wurst, Fast Food)

Zusatzstoffe



Kohlenhydrate

- Rohkost
- Süßstoffe wie Stevia, Xylit
- Kohlsorten
- Vollkorn (in großen Mengen)
- Weizen / Gluten
- Gemüse, das oberhalb der Erde wächst
- Johannisbrotkernmehl



AntiNÄHRSTOFFE

Sekundäre Pflanzenstoffe, die Nährstoffe an sich binden und potentiell schädlich sein können

Phytinsäure

- Bindet Calcium, Eisen & Zink
- Vermindert Verdauungsenzyme



ABER:

Vollwertige Kost liefert mehr Nährstoffe, als die Phytinsäure binden kann >> kompensiert den negativen Effekt

In der Randschicht von Getreide & in den Proteinen von Hülsenfrüchten & Ölsaaten

Lektine

Fraßschutzmittel in Pflanzen, die oberhalb der Erde wachsen



Schädigen die Darmwand
Reduzieren die Stärkeverdaulichkeit



ABER:

Durch Erhitzen werden die Lektine teilweise inaktiviert. Bei sachgerechter Zubereitung ist keine Darmschädigung zu erwarten.

Getreideprodukte & Hülsenfrüchte

Gluten

Speichereiweiß der Pflanze, das schwer verdaulich ist



Kann Entzündungen anheizen & die Darmwand schädigen

Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (?), Gerste, Kamut, Einkorn

PHYTINSÄURE *Vollkorn, Hülsenfrüchte*

→ Bindet Calcium, Eisen & Zink

- Ölsaaten in Maßen
- Hülsenfrüchte in Maßen
- Wenn Vollkorn, dann als vollwertige Kost (frisch gemahlen, frisch geflockt)

Enthalten in:

- Getreideprodukte (Vollkorn)
- Hülsenfrüchte
- Soja
- Linsen
- Nüsse, Kerne
- Mais

→ Vermindert Verdauungsenzyme

- Hast du aktuell Verdauungsprobleme? Dann meide Hülsenfrüchte, Ölsaaten und verzichte eine Weile auf Getreideprodukte
- Baue Bitterstoffe vor phytinsäurehaltigen Mahlzeiten ein (Bitterelixiere, etc.) - das regt die Verdauung an
- Kombiniere phytinsäurehaltige Lebensmittel mit leicht verdaulichen Speisen

*Food*STUFFS



Eine vollwertige Ernährung kann den Verlust an Nährstoffe durch Phytinsäure ausgleichen



LEKTINE *Getreide, Hülsenfrüchte...*

Enthalten in:

- Getreideprodukte
- Weizen!
- Hülsenfrüchte
- Bohnen
- Nachtschattengewächse
- Tomaten
- Auberginen
- Cashew, Erdnüsse



Schädigen die Darmwand, lösen Entzündungen aus

- Kochen inaktiviert die Lektine
- Lebensmittel mit Lektinen deshalb gut Kochen
- Nur in Maßen verwenden



Ausnahme: Weizen!

- Die Lektine im Weizen sind besonders hitzestabil
- Erhitzen macht den Weizen nicht bekömmlicher
- Nur selten verwenden, besser ganz meiden

*Food*STUFFS



Lektine zählen zum
Fraßschutz der
Pflanzen, um sie vor
Fressfeinden zu
schützen



ISOFLAVONE *Soja, Leinsamen*



Blockieren Produktion & Ausschüttung von Schilddrüsenhormonen

- Bei Hashimoto sollte Soja komplett gemieden werden
- Generell nur selten verwenden - max. 1-2x pro Woche
- Statt Leinsamen besser Flohsamenschalen verwenden

Enthalten in:

- Leinsamen
- Soja



Wirkung auf Sexualhormone

- Da sich die Isoflavone positiv & negativ auf die Sexualhormone auswirken können, sollte auch hier nicht zu viel Soja konsumiert werden
- Max. 1-2 kleine Portionen täglich (besser aber weniger)

*Food*STUFFS



Isoflavone sind
Phytoöstrogene, die
sich auf dein
Hormonsystem
auswirken können

GIOTROGENE Kohlsorten

→ Blockieren die Jod-Aufnahme & -verarbeitung in der Schilddrüse

Enthalten in:

- Weißkohl
- Rotkohl
- Blumenkohl
- Rosenkohl
- Brokkoli
- usw.

- Kohlgerichte sollten nur selten verwendet werden
- Kombiniere Kohlgerichte mit Lebensmitteln, die reich an Jod sind

→ DIM im Kohl hemmt die Aromatase (Umwandlung von Testosteron in Östrogen)

- Kohl enthält zudem DIM bzw. I3C; das sind Stoffe, die die Umwandlung von Testosteron in Östrogen hemmen und zudem den Abbau von Östrogen in der Leber fördern
- DIM & I3C wirken nicht goitrogen
- Bei Schilddrüsenerkrankungen mit zusätzlicher Östrogendominanz, sollten die Wirkstoffe besser als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden
- Vorsicht: es kann aber auf Dauer auch die Testosteronwerte erhöhen!

FoodSTUFFS



Kohl kann einer Östrogendominanz entgegenwirken, behindert aber gleichzeitig die Schilddrüse

MEHRFACH *ungesättigte Fettsäuren* OMEGA-6-FETTSÄUREN

Enthalten in:

- Sonnenblumenöl
- Sojaöl
- Distelöl
- Maiskeimöl
- Sesamöl
- Chia-Samen
- Schweinefleisch
- Eigelb
- Fisch
- Wurstwaren



Auswirkung auf die Schilddrüse

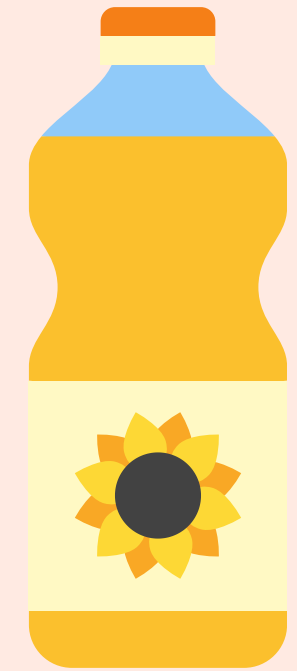
- Können Schilddrüsen-Hormon-Produktion hemmen
- Können Umwandlung von T4 in T3 in der Leber hemmen
- Können Transport zur Leber hemmen



Auswirkung im Körper

- Entzündungsfördernd
- Gefäßverengend
- Gegenspieler zu Omega-3-Fettsäuren

FoodSTUFFS



Wichtig ist, welche
ungesättigten
Fettsäuren du zu dir
nimmst!

ROHKOST *Obst, Gemüse*

→ V.a. Gemüse ist schwer verdaulich, reizt den Darm

- Durch Fraßschutzmittel & Säuren ist die Rohkost deutlich schlechter verdaulich
- Verminderte Verdauungsenzyme bei einer Unterfunktion begünstigen die schlechte Verdaulichkeit

→ Gärung & Bildung von Fuselalkoholen

- Verdauung benötigt viel Energie - je später, desto weniger Energie hat der Körper
- Obst & Gemüse liegen unverdaut im Darm und beginnen zu gären
- Es entstehen Gase und Alkohol; fördert Entzündungen
- nur kleine Portionen, besser nicht abends oder bei großer Anstrengung; gut kauen; mit leicht verdaulichen Lebensmitteln kombinieren

*Food*STUFFS



Rohkost v.a. Obst
sollte als Vorspeise
gegessen werden

SÜSSSTOFFE *Stevia, Xylit, Erythrit*

→ Stört die Darmflora

- Studien zeigen, dass die Darmflora durch Süßstoffgaben verändert wird
- Das kann bis zur Glucoseintoleranz führen und gibt Hinweise auf die Bildung einer Insulinresistenz

→ Stören das natürliche Hunger- & Sättigungshormon

- Da die Süßstoffe den Blutzuckerspiegel nicht erhöhen, wird das Sättigungshormon nicht ausgeschüttet
- Du bekommst dadurch schnell wieder ein Hungergefühl

**Stevia wirkt außerdem östrogenfördernd*

*Food*STUFFS



**Langzeitstudien
bringen Süßstoffe
sogar mit Diabetes &
Übergewicht in
Verbindung!**

FLUORID *Salz, Zahnpasta, Trinkwasser*

→ Auswirkung auf die Schilddrüse

- Hemmt Produktion von Schilddrüsenhormonen
- Erhöht TSH-Produktion
- Senkt T3- & T4-Produktion

→ Fluorid-Belastung

- Im Trinkwasser in USA, Kanada, Australien, Brasilien, Irland, Chile, Malaysia
- Zahnpasta

*Food*STUFFS



Fluorid wurde als
Kariesschutz
eingeführt

BLAUSÄURE *Bittermandeln, Leinsamen*

Enthalten in:

- Bittermandeln
- Leinsamen
- Limabohnen
- Süßkartoffeln
- Hirse
- Kerne von Steinobst
- Maniokknolle
- Unreife Bambussprossen



Auswirkung auf die Schilddrüse

- Hemmt die Jodaufnahme in der Schilddrüse
- Jodmangel nicht im Labor nachweisbar



Zubereitung:

- Ab 26°C verflüchtigt sich die Blausäure
- Die Lebensmittel (besonders Maniok, Gartenbohnen) müssen vor dem Verzehr abgekocht werden

*Food*STUFFS



**Giftiger Bestandteil
mancher Pflanzen**



ZUSATZSTOFFE *Johannisbrotkernmehl,...*

Enthalten in:

- Fertigprodukten
- Verarbeitete Produkte
- Fast Food



Auswirkungen

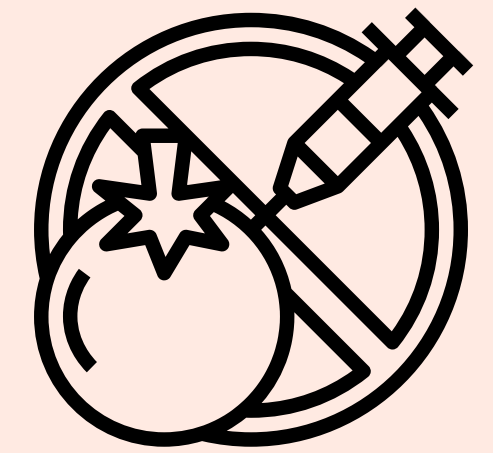
- Zusätze wie Johannisbrotkernmehl können in zu hoher Dosierung die Darmschleimhaut durchlässig machen
- Andere Bestandteile können dann ins Blutsystem gelangen und unterschiedliche Vorgänge negativ beeinflussen



Alternative:

- Unverarbeitete Lebensmittel verwenden
- Fertigprodukte nur in Ausnahmefällen
- Auf Fertigprodukte ohne Zusätze achten

*Food*STUFFS



**Zusatzstoffe können
den Darm, die
Schilddrüse und viele
Vorgänge im Körper
negativ beeinflussen**