

## Therapie bei Hashimoto-Thyreoiditis

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **Grundsätzlich gilt: das Immunsystem stärken, zuckerarm und entzündungshemmend essen.**
- ✓ Am bedeutsamsten für den Körper ist viel **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen), ergänzend dazu: **zuckerarmes Obst**.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. Zu viele einfache **Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem** und fördern Entzündungen. Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – weiterer Vorteil: Sie sättigen auch länger.
- ✓ **Proteine (Eiweiß)** verhindern Heißhungerattacken. Z. B. mageres Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte, auch Milchprodukte wie Joghurt. Trinkmilch aber meiden.
- ✓ Da viele Hashimoto-Patienten auch an Zöliakie leiden, sollte die **Glutenverträglichkeit** getestet werden. Ggf. auf glutenhaltige Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste) verzichten, stattdessen auf Scheingetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amarant ausweichen. Hirse, Quinoa oder Buchweizen im Müsli, Brot oder als Beilage liefern zudem wichtige Mineralstoffe und Eiweiß.
- ✓ **Im Fall einer zusätzlichen Autoimmungastritis:** möglichst kein Kaffee, nichts zu stark Gewürztes, Geräuchertes, Gebratenes oder sehr Fettiges. Stattdessen vor jeder Mahlzeit ein Glas Zitronenwasser: 1 EL Zitronensaft in 150 ml Wasser.
- ✓ **Entzündungshemmend** wirken das Spurenelement Selen (steckt u. a. in Lachs, Champignons, Paranüssen oder Weizengraspulver), Omega-3-Fettsäuren (z. B. in hochwertigem Lein- oder Hanföl, Algenöl, Lachs) und antioxidative Pflanzenstoffe aus Gewürzen (z. B. Kakao, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Kurkuma). Sie helfen dem Stoffwechsel, freie Radikale zu bekämpfen.
- ✓ Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumen- und Sojaöl sowie Margarine sparsam einsetzen – sie enthalten viele Omega-6-Fettsäuren (eher **entzündungsfördernd**).
- ✓ Mithilfe des Intervallfastens und der hier beschriebenen kohlenhydratarmen Ernährung können auch bei Hashimoto-Kranken die Pfunde purzeln: **Intervallfasten** Sie mindestens 14 Tage lang - wenn Sie gut damit klarkommen, gern auch dauerhaft: über Nacht 16 Stunden Pause lassen zwischen Abendessen und der ersten Mahlzeit des Tages (zuckerfreie Getränke wie Wasser, Tee, in Maßen schwarzer Kaffee sind erlaubt), nur zwei Mahlzeiten pro Tag essen.
- ✓ **Präbiotika (Ballaststoffe) und Probiotika stärken die Darmflora:** z. B. Sauerkraut, Joghurt, Miso-Suppen. Ist die Darmflora intakt, fällt oft auch das Abnehmen leichter.
- ✓ Auf ausreichend **Vitamin D** achten für eine starke Immunabwehr: täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen (glutenhaltig) oder Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln;  geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer;  Fertiggerichte, Fast Food
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	<i>(mind. 70-prozentige Zartbitter-Schokolade)</i>	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	alle zuckerarmen Obstsorten wie Apfel, Beeren, Orangen, Pflaumen etc.; <u>in Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben,	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Mais (zuckerreich)
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl*); <u>In Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee, vor allem Kräutertee (Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Schafgarbe, Salbei) <u>in Maßen:</u> Kaffee (nicht bei Gastritis A)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 Mal pro Woche)	Forelle, Heilbutt, Hering, Karpfen, Lachs (nach individueller Verträglichkeit bei Gastritis A), Scholle, Seezunge, Thunfisch; Aal ( <u>nicht bei Gastritis A</u> )	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; sehr jodreicher Fisch wie Seelachs, Schellfisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (max. 2-3 Mal pro Woche)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch	Paniertes Fleisch; alle übrigen Wurstwaren und generell Schweinefleisch (wegen des hohen Gehalts an Arachidonsäure) - egal ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; <u>bei Gastritis A zusätzlich:</u> Räucherfleisch/-wurst, stark gebratenes oder gewürztes Fleisch
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier, fettarm zubereitet; <u>Wenig:</u> Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr. (Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse)	Mayonnaise; Trinkmilch (Kuh), fettreiche Milchprodukte wie Sahne, Schmand und Creme fraiche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg