

# Was hilft bei Schilddrüsenunterfunktion

## Hypothyreose ist der medizinische Fachbegriff für eine träge Schilddrüse, die nicht genug Schilddrüsenhormon bildet.

Die Schilddrüse befindet sich im unteren Bereich des Halses und erzeugt ein Hormon, das wichtige Körperfunktionen steuert und weitreichenden Einfluss auf das Arbeiten aller Körperzellen hat. Eine schwere Schilddrüsenunterfunktion lässt sich anhand klarer, unmissverständlicher Anzeichen erkennen. Wenn zum Beispiel während längerer Zeit zu wenig Schilddrüsenhormon vorhanden ist, versucht die Schilddrüse, dies wettzumachen, indem sie sich vergrößert. Dies führt zu einer unverkennbaren Schwellung des Halses, dem sogenannten Kropf.

Allerdings kann schon ein geringfügiger Mangel an Schilddrüsenhormon zu mancherlei gesundheitlichen Problemen führen (siehe Tabelle), und geringfügige Mängel an Schilddrüsenhormon sind schwer messbar. Leichte, aber bemerkbare Schilddrüsenunterfunktionen sind weit verbreitet, vor allem bei Frauen und älteren Menschen.

Die Trägheit der Schilddrüse kann von schlechter Ernährung (zu wenig Selen, Eisen, Jod, Vitamin A, und verschiedene B-Vitamine), Drogenmissbrauch oder Nahrungsmittelpfindlichkeiten herrühren. Sie kann auch auf Stoffe in bestimmten Nahrungsmitteln zurückzuführen sein, die die Schilddrüse "blockieren".

## Anzeichen einer Schilddrüsenunterfunktion

- Kälteempfindlichkeit
- Antriebslosigkeit
- Gewichtszunahme bei gleichbleibenden Essensgewohnheiten
- Trockene, raue Haut und trockene, spröde Haare und Nägel
- Verstopfung
- Muskelschmerzen und steife, schmerzende Gelenke
- Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte
- Bei Frauen: langanhaltende und starke Menstruationsblutungen
- Anstauungen von Wasser und Schwellungen
- Depression und Erschöpfung

## Ernährungsempfehlungen bei Schilddrüsenunterfunktion

Bestimmte Nahrungsmittel können, wenn sie roh und in großen Mengen gegessen werden, die Bildung von Schilddrüsenhormon blockieren. Dazu gehören unter anderem Kohl, Sojabohnen, Erdnüsse, Pinienkerne und Hirse. Menschen mit einer trägen Schilddrüse sollten diese Nahrungsmittel, wenn überhaupt, nur im gekochten Zustand essen (das Kochen zerstört die Stoffe, die der Schilddrüse schaden).

Jod ist ein unerlässlicher Baustein des Schilddrüsenhormons. Ohne genügend Jod kann überhaupt kein Schilddrüsenhormon erzeugt werden. Meeresfrüchte, zum Beispiel Muscheln, Austern, Hummer, Sardinen und Süßwasserfische, Seetang und Meersalz sind die Nahrungsmittel, die am meisten natürliches Jod enthalten. Menschen mit einer trägen Schilddrüse leiden oft unter einer leichten

Anämie (Blutarmut), weil sie über zu wenig Eisen und Folsäure verfügen. Sie sollten täglich eisen- und folsäurereiche Nahrungsmittel essen.

Wir raten ausdrücklich von der Verwendung jodierten Speisesalzes ab, weil diese Form von Jod für den menschlichen Körper nicht geeignet ist.

Eine Schilddrüsenunterfunktion erhöht die Cholesterin- und Blutfettwerte. Daher ist es ratsam, gesättigte Fette (Fette tierischen Ursprungs), die diesen Vorgang noch beschleunigen, zu meiden. Überdies verlangsamt eine Schilddrüsenunterfunktion den gesamten Stoffwechsel und erhöht so die Wahrscheinlichkeit einer Gewichtszunahme. Jemand, der unter einer trägen Schilddrüse leidet, sollte daher weniger Kalorien zuführen, um einer unnötigen Gewichtszunahme entgegenzuwirken.

## **Nährstoffempfehlungen bei Schilddrüsenunterfunktion**

Jod ist ein unerlässlicher Baustein des Schilddrüsenhormons, und Unterversorgung führt zu Schilddrüsenunterfunktion. Bitte verwenden Sie aber kein jodiertes Speisesalz, da das dort verwendete Jod für den menschlichen Körper ungeeignet ist. Wir empfehlen statt dessen Jod in natürlicher Form zu verwenden: Kelp. Histamin und Laminin haben einen entspannenden Effekt, während der Jodgehalt über die Schilddrüse den Stoffwechsel beschleunigt. Das Gel bildende Algin wirkt als Abführmittel für Patienten mit Verstopfung.

*Selen:* Unerlässlich für die Anregung des Schilddrüsenhormons, Unterversorgung führt zu Schilddrüsenunterfunktion.

Weitere Mineralien und Spurenelemente: Empfohlen wird zunächst *Eisen*, *Zink* ist wichtig bei der Bildung des Schilddrüsenhormons.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>