





Impressum

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH
Veröffentlichung: 02.2025
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-51834-7
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-51835-4

Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugehen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen zu Ernährung bei Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere bei Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow, wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die vorgestellten Ernährungsempfehlungen und Rezepte stellen keine Garantie für eine Verbesserung des Gesundheitszustandes dar. Dieses Buch ersetzt keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Konsultieren Sie vor der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen und vor Änderungen Ihrer Ernährungsweise unbedingt Ihren behandelnden Arzt oder einen qualifizierten Ernährungsberater, besonders wenn Sie Medikamente einnehmen oder unter weiteren gesundheitlichen Einschränkungen leiden. Die Wirkung der beschriebenen Lebensmittel, Säfte und Mahlzeiten kann individuell unterschiedlich sein. Bei auftretenden Beschwerden oder Unverträglichkeiten brechen Sie die Anwendung sofort ab und suchen Sie ärztlichen Rat. Alle Rezepte und Ernährungsempfehlungen wurden zum Zeitpunkt der Drucklegung nach bestem Wissen zusammengestellt. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse im Bereich der Schilddrüsenernährung können zu abweichenden Empfehlungen führen. Die verwendeten Markennamen und Warenzeichen von Nahrungsergänzungsmitteln oder speziellen Lebensmitteln sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Quellenangaben zu wissenschaftlichen Studien und weiterführender Literatur finden Sie im Anhang des Buches.

Bendis Saage

Schilddrüse & Ernährung: Der praktische Ratgeber bei Hashimoto und Basedow

Optimale Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion und -überfunktion - Mit Rezepten für heilsame Säfte und schilddrüsengerechte Mahlzeiten

85 Quellen

41 Diagramme

73 Bilder

7 Illustrationen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Schilddrüsenerkrankungen betreffen Millionen Menschen - und die richtige Ernährung spielt eine Schlüsselrolle bei der Behandlung. Ob Hashimoto oder Morbus Basedow: Die Auswahl der richtigen Lebensmittel kann Symptome lindern und den Therapieerfolg maßgeblich unterstützen. Doch welche Nährstoffe sind wirklich wichtig und welche Lebensmittel sollten gemieden werden? Dieses praxisorientierte Handbuch bietet fundierte Ernährungsstrategien für beide Erkrankungsformen. Mit über 50 alltagstauglichen Rezepten für nährstoffreiche Säfte und schilddrüsengerechte Mahlzeiten können Betroffene ihre Ernährung gezielt optimieren. Besonders wertvoll: Die ausführlichen Nährwerttabellen und der saisonale Ernährungsplaner helfen dabei, die Empfehlungen direkt in den Alltag zu integrieren. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand - mit diesem wissenschaftlich fundierten Ernährungsratgeber als verlässlichen Begleiter auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/de
- support@saagimedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/
ernaehrung_bei_schilddruesenproblemen-bonus-B1VSK3](http://www.SaageBooks.com/de/ernaehrung_bei_schilddruesenproblemen-bonus-B1VSK3)

Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen der schilddrüsengerechten Ernährung
 - 1. 1 Nährstoffe und Mineralien
 - Jodversorgung optimieren
 - Selen als Schlüsselement
 - Zink und Eisenbedarf
 - 1. 2 Vitamine und Spurenelemente
 - Vitamin D Versorgung
 - B-Vitamine im Fokus
 - Antioxidantien
 - 1. 3 Nahrungsmittelauswahl
 - Geeignete Lebensmittel
 - Kritische Nahrungsmittel
 - Portionsgrößen

- 2. Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion
 - 2. 1 Stoffwechseloptimierung
 - Energiebedarf berechnen
 - Mahlzeitenverteilung
 - Verdauungsförderung
 - 2. 2 Hashimoto-spezifische Ernährung
 - Entzündungshemmende Kost
 - Autoimmunprotokoll
 - Heilsame Gewürze
 - 2. 3 Naturheilkundliche Unterstützung
 - Heilpflanzeneinsatz
 - Säfte und Smoothies
 - Kräutertees
- 3. Ernährung bei Schilddrüsenüberfunktion
 - 3. 1 Basedow-gerechte Ernährung
 - Stoffwechselberuhigung
 - Gewichtsstabilisierung
 - Nährstoffanreicherung
 - 3. 2 Ernährungstherapeutische Maßnahmen
 - Kalorienbedarf erhöhen
 - Proteinversorgung sichern
 - Mineralstoffausgleich

- 4. Lebensmittelverarbeitung und Zubereitung
 - 4. 1 Schonende Garverfahren
 - Dampfgaren
 - Niedrigtemperaturmethoden
 - Vitaminerhaltung
 - 4. 2 Vorratshaltung
 - Lagerungstipps
 - Haltbarmachung
 - Nährstoffbewahrung
 - 4. 3 Mahlzeitenvorbereitung
 - Wochenplanung
 - Einkaufslisten
 - Vorkochstrategien

- 5. Ernährungsanpassung im Alltag
 - 5. 1 Außer-Haus-Verpflegung
 - Restaurantauswahl
 - Kantinenverpflegung
 - Reiseproviant
 - 5. 2 Saisonale Anpassung
 - Winterernährung
 - Sommerernährung
 - Übergangszeiten
 - 5. 3 Stressbewältigung
 - Entspannungsfördernde Lebensmittel
 - Regelmäßige Mahlzeiten
 - Achtsames Essen
 - Quellen
 - Bild-Quellen

1. Grundlagen der schilddrüsengerechten Ernährung



ussten Sie, dass die Schilddrüse täglich Nährstoffe in präzise abgestimmten Mengen benötigt, um optimal zu funktionieren? Die richtige Ernährung spielt bei Schilddrüsenerkrankungen eine zentrale Rolle und kann Beschwerden deutlich lindern. Während manche Lebensmittel die Hormonproduktion unterstützen, können andere sie empfindlich stören. Mit fundiertem Wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Schilddrüsenfunktion lässt sich der Speiseplan gezielt optimieren. In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Nahrungsmittel Ihre Schilddrüse unterstützen - und welche Sie besser meiden sollten.



1. 1 Nährstoffe und Mineralien



od, Selen, Zink und Eisen – diese Nährstoffe spielen eine entscheidende Rolle für die Schilddrüsengesundheit. Sowohl ein Mangel als auch eine Überversorgung können die Hormonproduktion und damit den gesamten Stoffwechsel beeinflussen und zu verschiedenen Beschwerden führen. Eine optimale Nährstoffzufuhr kann Hashimoto und Basedow positiv beeinflussen, aber die richtige Balance zu finden, ist entscheidend. Lesen Sie weiter und erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt anpassen können.

Für eine optimale Schilddrüsenfunktion ist eine ausreichende Versorgung mit Jod, Selen, Eisen und Zink entscheidend, wobei sowohl ein Mangel als auch eine Überversorgung negative Auswirkungen haben können.

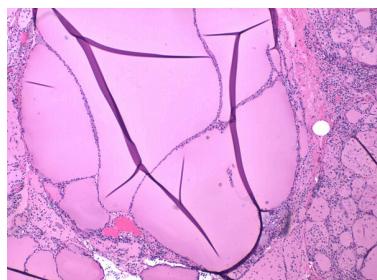
Jodversorgung optimieren



Jod ist unerlässlich für die Bildung der Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) [s1]. Ein Jodmangel kann zu einer Schilddrüsenvergrößerung (**Kropf**) und einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) führen [s1]. Umgekehrt kann eine übermäßige Jodzufuhr Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse begünstigen [s1]. Die Jodversorgung sollte daher bedarfsgerecht erfolgen. Der tägliche Jodbedarf liegt bei Erwachsenen bei 150 µg [s2]. Schwangere und Stillende benötigen aufgrund des erhöhten Bedarfs 250 µg bzw. 200 µg Jod täglich [s3] [s4]. Ein Jodmangel während der Schwangerschaft kann die kognitive Entwicklung des Kindes beeinträchtigen [s2]. Stillende sollten die Jodzufuhr ebenfalls optimieren, da die Jodkonzentration in der Muttermilch direkt von der mütterlichen Jodaufnahme abhängt [s4]. Bei unzureichender Jodversorgung über die Nahrung kann eine Supplementierung sinnvoll sein, insbesondere für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende [s5] [s3]. Eine ausgewogene Ernährung mit jodhaltigen Lebensmitteln, unter anderem Fisch und jodiertem Speisesalz, trägt zu einer ausreichenden Jodversorgung bei [s2] [s3]. Jodmangel kann die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen, da die Schilddrüsenhormone mit den Fortpflanzungshormonen interagieren

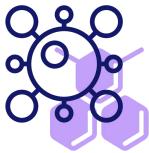


Eisen ^[i1]



Kropf ^[i2]

und ein hormonelles Ungleichgewicht die Ovulation stören kann [s5] [s6]. Neben jodiertem Salz kann die Jodzufuhr durch den Verzehr von Seefisch, Milchprodukten und Eiern verbessert werden. Gleichzeitig ist es ratsam, den Konsum von goitrogenhaltigen Lebensmitteln wie rohem Kreuzblütlergemüse (z.B. Kohl, Brokkoli) und

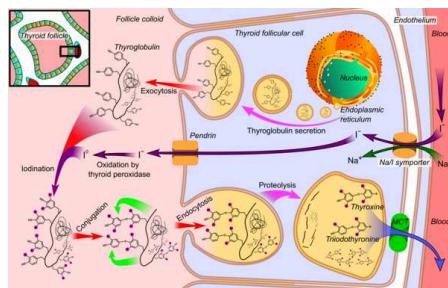


Sojaprodukten zu reduzieren oder diese zu erhitzen, um die goitogene Wirkung zu mindern [s7]. Eine ausreichende Versorgung mit Selen, Eisen und Zink unterstützt zusätzlich die Schilddrüsenfunktion [s2]

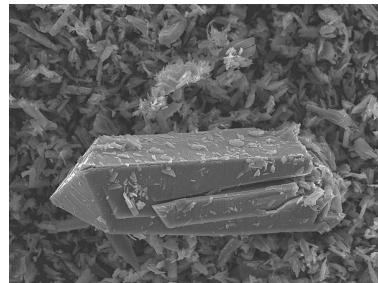
[s1]. Selen wirkt als Cofaktor für Enzyme, die an der Umwandlung von T4 in das aktiver T3 beteiligt sind [s1]. Eisenmangel kann das Risiko von Schilddrüsenerkrankungen in der Schwangerschaft erhöhen [s2]. Zink ist für die Aktivierung von T3-Rezeptoren wichtig [s1]. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist, bildet die Grundlage für eine gesunde Schilddrüsenfunktion.



Selen [i3]



Triiodothyronin ^[i4]



Zink ^[i5]

Gut zu wissen

Eisen

Eisen ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und den Sauerstofftransport im Körper. Ein Eisenmangel kann die Schilddrüsenhormonproduktion beeinträchtigen und zu Anämie führen.

Goitrogene

Goitrogene sind Substanzen, die die Jodaufnahme der Schilddrüse hemmen und so die Hormonproduktion beeinträchtigen können. Sie kommen in einigen Lebensmitteln wie rohem Kreuzblütlergemüse vor.

Kropf

Ein Kropf ist eine Vergrößerung der Schilddrüse, die durch Jodmangel oder andere Faktoren verursacht werden kann.

Hypothyreose

Eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) liegt vor, wenn die Schilddrüse nicht genügend Hormone produziert. Symptome können unter anderem Gewichtszunahme, Müdigkeit und Verstopfung sein.

Selen

Selen ist ein essentielles Spurenelement, das für die Schilddrüsenfunktion wichtig ist, da es die Umwandlung von T4 in T3 unterstützt und die Schilddrüse vor oxidativem Stress schützt.

Zink

Zink spielt eine Rolle bei der Aktivierung der Schilddrüsenhormone und unterstützt das Immunsystem. Ein Zinkmangel kann die Schilddrüsenfunktion beeinflussen.