

# *HASHIMOTO - THYREOIDITIS*

## THERAPIE & ERNÄHRUNG

*Hashimoto verstehen und Schritt für Schritt besser fühlen!*



In ärztlicher Zusammenarbeit mit

Dr. Elisabeth Bernroider

FÄ Innere Medizin / Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen

2500 Baden, Palffygasse 2/5

## *Hashimoto verstehen*

Die Schilddrüse ist sehr klein, wiegt nur etwa 8 bis 25g und hat die Form eines Schmetterlings. Sie ist eine wahre Hormonfabrik und damit hat sie große Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie reguliert den Sauerstoffverbrauch, den Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und somit den gesamten Energiehaushalt in unserem Körper.

Werden zu viele Hormone von der Schilddrüse ausgeschüttet (Überfunktion), werden Grundumsatz und Wärmeproduktion gesteigert. Gelangen zu wenige Schilddrüsenhormone (Unterfunktion) ins Blut und zu den Organen wird der gesamte Stoffwechsel verlangsamt.

***Wenn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht gerät,  
kann es Ihren gesamten Stoffwechsel ausbremsen!***

Sowohl die Symptomatik, als auch der Verlauf bei Hashimoto sind sehr individuell. Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine chronisch verlaufende Schilddrüsenentzündung und die häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion. Eine Fehlregulation des Immunsystems führt zu einer Entzündungsreaktion in der Schilddrüse. Die Schilddrüse wird irrtümlicherweise als fremd erkannt und bildet Antikörper gegen die eigenen Schilddrüsenzellen. Dabei geht das Schilddrüsenewebe zugrunde. Wenn nicht mehr genügend Schilddrüsenzellen vorhanden sind, kommt es zu einer Unterfunktion der Schilddrüse. Insgesamt sind Frauen 5-8x häufiger als Männer betroffen.

***Bei einer Schilddrüsenunterfunktion arbeitet der Körper auf Sparflamme!***

### Diagnose:

Nur ein Arzt/Internist/Endokrinologe kann mittels Gespräch, Abtasten, Blutuntersuchung und Schilddrüsenultraschall eine Diagnose erstellen.

### Medizinische Behandlung:

Die Entzündung selbst kann nicht medikamentös behandelt werden.

### Behandlung und Therapie:

Bei einer diagnostizierten Schilddrüsenunterfunktion werden Ihnen Schilddrüsenhormone zur Einnahme verschrieben. So kann der Haushalt an Schilddrüsenhormonen im Körper wieder ausgeglichen werden.

Trotzdem kann es sein, dass Sie sich nicht wohl fühlen. Sie bemerken weiterhin Symptome, haben Gewichtsprobleme und die Kilos werden einfach nicht weniger.

Unser Essen und unser Lebensstil haben einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Werden Sie aktiv und befreien Sie sich von Lebensmitteln, welche Ihnen Probleme bereiten. Die Mühe lohnt sich!

## *Mögliche Symptome bei Hashimoto-Thyreoiditis*



Vergesslichkeit, verminderte Konzentration  
Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit  
Haarausfall, trockene Haut  
Gewichtszunahme  
Verdauungsprobleme  
Kälteintoleranz, ständiges Frieren  
niedriger/hoher Blutdruck, Palpitationen  
erhöhte Blutfettwerte  
unregelmäßiger Zyklus, unerfüllter Kinderwunsch  
Schwellungen, Wassereinlagerungen  
Muskelschmerzen  
depressive Verstimmung, Stimmungsschwankungen

*Welche Symptome kommen bei Ihnen vor?*

---

---

---

## Ernährung und Hashimoto

Eine einzige „Hashimoto-Diät“, die für alle betroffenen Personen mit Hashimoto gleich gilt, gibt es nicht. Jeder von uns hat einen anderen Alltag, andere Vorlieben oder Abneigungen. Was dem einen gut tut, kann bei jemand anderen ungünstige Reaktionen hervorrufen. Betrachten Sie Ihre Ernährung daher immer individuell.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie die Ernährung für sich positiv einsetzen können.

### Wie essen SIE? - Machen Sie dazu Ihren Essens-Check\*!

Wie schätzen Sie Ihre Ernährung und Ihr Essverhalten in den nachstehenden Bereichen ein?

Zutreffendes bitte ankreuzen

	NIE	SELTEN	OFT
Ich greife beim Einkaufen zu Fertigprodukten			
Ich esse auswärts (Kantine, Restaurant, Cafe,..)			
Ich konsumiere Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt,...)			
Ich esse Getreideprodukte (Brot, Nudeln, ...)			
Ich fühle mich müde und erschöpft			
Ich konsumiere zuckerhaltige Lebensmittel (auch Softdrinks...)			
Ich konsumiere Fast-Food Produkte			
Ich fühle mich nach dem Essen aufgebläht			
Ich bin gestresst und esse unregelmäßig			
Ich esse schnell und nebenher			
Ich belohne mich manchmal mit Essen			
Ich habe Verdauungsstörungen			
Ich habe Gewichtsprobleme			

**Auswertung:** Sie haben insgesamt mehr als 3 Felder in den Spalten SELTEN oder OFT angekreuzt? Dann könnte bereits eine noch so kleine Umstellung Ihrer Ess- und Lebensgewohnheiten hilfreich sein. Bereits durch die Auseinandersetzung und Beantwortung der oben angeführten Themen haben Sie einen ersten wichtigen Schritt in Richtung gesünderes Leben gemacht.

*Möchten Sie trotz Hashimoto endlich wieder mehr Wohlbefinden erlangen?*

\*Anmerkung: Diese Auswertung dient nur zur Orientierung und liefert keine allgemeingültige Aussage über Ihre Gesundheit. Sie ersetzt keinen Arztbesuch, Diagnose oder Behandlung und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Es handelt sich nicht um eine Therapie. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen den behandelnden Arzt/behandelnde Ärztin.

*Eine ausgewogene Ernährung kann  
Ihre Schilddrüsengesundheit und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen!*

- Sie möchten wissen, wie Sie ihre Ernährung verbessern können?
- Sie möchten sich wieder wohler und fitter fühlen?
- Sie wissen aber nicht, wie Sie das umsetzen können?

Gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt voran und zwar in einem Tempo, so wie es Ihr Körper zulässt und wie es sich für Sie gut anfühlt.

Beginnen Sie Ihren Körper zu schätzen und versorgen Sie ihn mit allem was er schon lange vermisst!

*Gut leben trotz Hashimoto! - Finden Sie Ihre Ernährung, die Ihnen gut tut!*

- Was muss ich bei der Ernährung bei Hashimoto beachten?
- Was hat meine Darmgesundheit mit Hashimoto zu tun?
- Welchen Einfluss haben bestimmte Lebensmittel?
- Was hat Gluten in meinem Essen mit der Schilddrüse zu tun?
- Warum beeinflusst Zucker meine Schilddrüsengesundheit?
- Muss ich auf Milchprodukte verzichten?
- Soll ich Jod im Essen vermeiden?
- Wie wirkt sich der Faktor Stress auf meine Hormone aus?



Wählen Sie eine ausgewogene,  
nähstoffdichte Ernährung



Vermeiden Sie eine unausgewogene,  
einseitige Ernährung

Es gibt bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe, welche die Symptome von Hashimoto positiv beeinflussen können. Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Immunsystem zu unterstützen. Einige Lebensmittel können jedoch dazu beitragen, die Schilddrüsenfunktion zu beeinträchtigen und sollten daher gemieden werden.

*Nehmen SIE dieses kraftvolle Werkzeug Ernährung in die Hand!*

## *Mein Ansatz:*

### *Das Immunsystem stärken und wieder in Balance bringen!*

Ich helfe Ihnen bei der richtigen Lebensmittelauswahl, damit Ihr Immunsystem wieder aufgebaut und Ihre Darmgesundheit gestärkt wird. Sie erfahren, wie entscheidend es ist, wieder Ruhe in Ihr Leben zu bringen und lernen Stress, Müdigkeit und Trägheit abzubauen.

All das sind die Grundlagen für ein gesundes Leben!



### *Was ich noch für SIE tun kann?*

- Ernährungsprotokoll – Auswertung (mittels EbiSpro Software UNI-Hohenheim)
- BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz Analyse)
- Mentale Unterstützung bei Ihrer Ernährungsumstellung
- Darmgesundheit fördern – Bauchgefühl stärken
- Wir erarbeiten uns, welche Lebensmittel Ihre Schilddrüse positiv unterstützen
- Praktische Umsetzung im Alltag
- Einkaufsratgeber
- Rezeptvorschläge für Ihre Schilddrüsengesundheit
- Persönliches Training oder Online-Training via Google Meet



Bewusst essen



Leichter leben



Gesund altern

Weitere Informationen finden Sie unter [www.eat4balance.at](http://www.eat4balance.at) unter Angebot und im Download-Center.