

Johann Grassl

Ernährung bei Erkrankungen der Schilddrüse



Über
100
Rezepte

Johann Grassl

Ernährung bei Erkrankungen der Schilddrüse

2., überarbeitete Auflage

• **maudrich.gesund essen**

Johann Grassl

Ernährung bei Erkrankungen der Schilddrüse

2., überarbeitete Auflage

maudrich

INHALTSVERZEICHNIS

DIE SCHILDDRÜSE (GLANDULA THYREOIDEA) 8

HORMONE DER SCHILDDRÜSE 9

SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN 11

KROPF (STRUMA) 11

SCHILDDRÜSENENTZÜNDUNG (THYREOIDITIS) 12

SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION (HYPERTHYREOSE) 12

SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION (HYPOTHYREOSE) 12

MORBUS BASEDOW 13

HASHIMOTO 13

AUTONOMES ADENOM 14

SCHILDDRÜSENKREBS UND „KALTE KNOTEN“ 14

HYPERPARATHYREOIDISMUS 15

LABORWERTE UND DIAGNOSE 16

DIAGNOSE 16

UNTERSUCHUNGSVORBEREITUNG FÜR SZINTIGRAFIE UND RADIOJODTHERAPIE 19

GRUNDSÄTZLICHES ZUR ERNÄHRUNGSTHERAPIE 20

ENERGIEBEDARF 20

JOD 21

SELEN 22

KALZIUM 22

VITAMIN D 25

ERNÄHRUNGSTHERAPEUTISCHE EMPFEHLUNGEN 26

AUSGEWOGENE MISCHKOST	28
10 REGELN FÜR EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG	28

REZEPTE	32
SUPPEN	34
SALATE	44
KLEINE SPEISEN	50
DIPS UND SAUCEN	55
BEILAGEN	59
HAUPTSPEISEN VEGETARISCH	65
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	75
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH	80
SÜSSE HAUPTSPEISEN	91
DESSERTS UND KUCHEN	95

ABKÜRZUNGEN	102
--------------------	------------

LITERATURVERZEICHNIS	102
-----------------------------	------------

KLEINES KÜCHENLEXIKON	103
------------------------------	------------

REZEPTÜBERSICHT	105
------------------------	------------

WICHTIGE ADRESSEN	112
--------------------------	------------



VORWORT

Die Schilddrüse, in etwa so groß wie eine Walnuss, ist ein immens wichtiger Brennpunkt für die Steuerung unserer Körperfunktionen. Sie produziert Hormone und reguliert dadurch verschiedene Abläufe im Stoffwechsel. Wenn ihre Hormonproduktion nicht funktioniert, führt das zum Chaos, und es kann im Körper drunter und drüber gehen. Vor allem die Körpertemperatur, der Wasserhaushalt und die Funktionen des Gehirns werden durch sie gesteuert. Über den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweiß-Stoffwechsel nimmt sie Einfluss auf das Wachstum und die körperliche Entwicklung.

Da Schilddrüsenerkrankungen zu Beginn meist schleichend verlaufen, werden sie oft erst spät entdeckt. Die Beschwerdebilder können sehr vielfältig sein, daher ist die richtige Diagnose nicht leicht zu stellen.

Erkrankungen der Schilddrüse zählen zu den häufigsten hormonellen Störungen des Menschen. Sollte bei Ihnen eine Schilddrüsenerkrankung festgestellt worden sein, seien Sie vorsichtig, von woher Sie Ihre Informationen zum Thema beziehen. Häufig werden falsche oder maßlos übertriebene Auskünfte gegeben. Konsultieren Sie auf jeden Fall schilddrüsenerfahrene SpezialistInnen, in der Regel sind das EndokrinologInnen oder NuklearmedizinerInnen. In Ernährungsfragen wenden Sie sich an eine Diätologin oder an einen Diätologen.

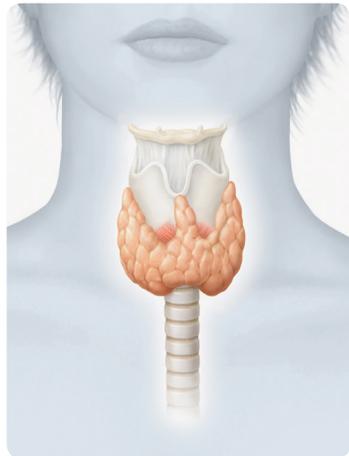
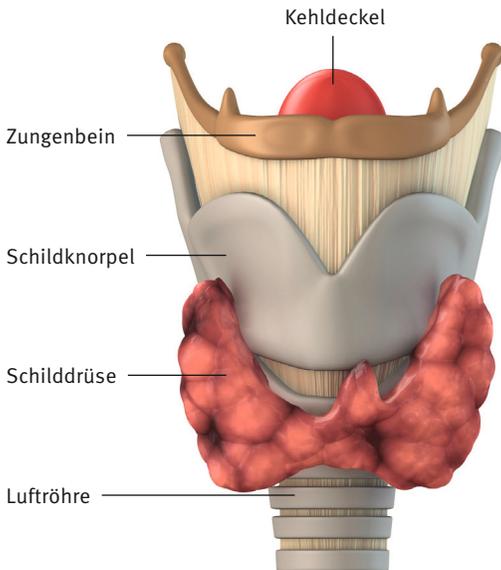
Dieses Buch soll bei der richtigen Ernährung zu einer Therapie von Schilddrüsenerkrankungen Unterstützung bieten.

Wien, Oktober 2015

Johann Grassl

DIE SCHILDDRÜSE (GLANDULA THYREOIDEA)

Üblicherweise liegt die Schilddrüse im Hals, an der Vorderseite der Luftröhre unterhalb des Kehlkopfes. Mit ihrem Gewicht von bis zu 80 Gramm ist sie eine verhältnismäßig große Hormondrüse, wobei Form und Größe beträchtlich variieren können. Gewöhnlich besteht sie aus zwei Lappen (Lobus dexter und Lobus sinister), die in der Mitte durch eine Gewebebrücke (Isthmus) miteinander verbunden sind. Die Form der Schilddrüse erinnert an einen Schmetterling. Auf der Schilddrüse sitzen die Nebenschilddrüsen. Dabei handelt es sich um vier (oder mehr) linsengroße „Knötchen“, die auf den Schilddrüsenlappen liegen.



Hormone der Schilddrüse

Die Schilddrüse bildet die Hormone **Trijodthyronin** (T_3) und **Tetraiodthyronin** (T_4) bzw. **Thyroxin**. Diese sind Jodverbindungen, zu deren Erzeugung auf eine ausreichende Zufuhr von Jod über die Nahrung zu achten ist. Die Nebenschilddrüsen produzieren das **Parathormon** (PTH).

Die Schilddrüsenhormone T_3 und T_4 sind für die Steuerung des Energieverbrauchs im Körper, für den Sauerstoffverbrauch und für die Wärmeregulation verantwortlich, ebenso für die Empfindlichkeit verschiedener Rezeptoren an Organen. So beeinflussen sie zum Beispiel die Kraft des Herzens oder die Herzfrequenz. Gleiches gilt für die Funktion unseres Darms. Neben anderen Organen sind die Schilddrüsenhormone auch an der Blutbildung beteiligt. Weiters steuern sie den Verbrauch an Adenosintriphosphat (ATP), unserem Energielieferanten im Körper, ohne welchen beispielsweise unsere Muskelzellen nicht funktionieren.

Die Hormone der Schilddrüse sind für eine normale geistige und körperliche Entwicklung im Kindesalter unerlässlich. Der Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel wird wesentlich durch diese Wirkstoffe beeinflusst und geregelt. Auch die Erregbarkeit von Muskel- und Nervengewebe wird durch die Schilddrüsenhormone gesteuert. Das Parathormon der Nebenschilddrüsen und das **Calcitonin** aus der Schilddrüse beeinflussen den Phosphor- und Kalziumspiegel im Blut und somit den Auf- und Abbau von Knochenmasse.

Die Schilddrüse selbst, das heißt ihre Aktivität, wird ebenfalls durch Hormone gesteuert. Diese Hormone sind das „Thyreotropin-Releasing Hormon“ (**TRH**), das im Zwischenhirn (Hypothalamus) gebildet wird, und das „Thyreoida-stimulierende Hormon“ (**TSH**), das in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gebildet wird.

Hauptaufgaben der Schilddrüse

- Bildung der Schilddrüsenhormone:
 - T₃ – Trijodthyronin
 - T₄ – Tetrajodthyronin = Thyroxin
 - Calcitonin
- Bildung des Parathormons durch die Nebenschilddrüsen

Aufgaben der Schilddrüsenhormone

- Regulierung des Stoffwechsels
- Steuerung des ATP-Verbrauchs
- Beeinflussung der Körpertemperatur
- Beeinflussung des Zentralnervensystems
- Regulation des Kalziumhaushalts

Weitere spannende Infos über Schilddrüsenerkrankungen, über Behandlungsmöglichkeiten und über das 1. Österreichische Schilddrüsenzentrum erhalten Sie hier (zur Verfügung gestellt von: vielgesundheit.at – Die MedizinMediathek: www.vielgesundheit.at)



SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

Kropf (Struma)

Der Kropf ist eine **Schilddrüsenvergrößerung**, die oft mit bloßem Auge erkennbar ist. Die Funktion der Schilddrüse kann dabei normal sein, aber es kann auch eine Über- oder Unterfunktion vorliegen. Die häufigste Ursache für das Entstehen eines Kropfes ist ein **Jodmangel**. Die Behandlungsmöglichkeiten umfassen neben einer medikamentösen Therapie eine Schilddrüsenoperation und eine Radiojodtherapie. Ein Kropf verursacht häufig keine oder nur geringe Beschwerden. Es können jedoch Symptome wie Atemnot oder Schluckbeschwerden auftreten. Besteht zusätzlich eine Schilddrüsenfunktionsstörung, können noch die Beschwerden einer Unterfunktion (Hypothyreose) oder einer Überfunktion (Hyperthyreose) auftreten.

Nach erfolgter komplikationsloser Therapie ist in der Regel keine spezielle Ernährungstherapie erforderlich. Es reicht, eine gesunde Ernährung mit einer ausgewogenen Mischkost und ausreichender (normaler) Jodzufuhr einzuhalten. Sollte es aufgrund der gewählten Therapie zu Problemen mit der Nebenschilddrüse kommen, ist gegebenenfalls eine kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung notwendig. Die Entscheidung dazu liegt beim Arzt oder der Ärztin.

Besteht aufgrund der vorangegangenen Erkrankung ein Unter- oder Übergewicht, muss der Energiegehalt der Nahrung entsprechend angepasst werden.

Bestand und besteht weiterhin eine Schilddrüsenüberfunktion oder -unterfunktion, sind auch die entsprechenden Empfehlungen zu diesen Erkrankungen zu berücksichtigen (siehe folgende Abschnitte).