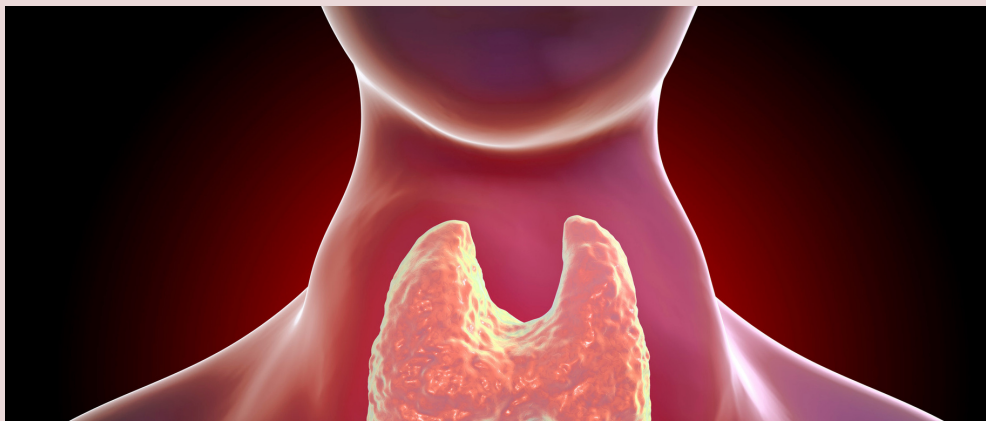


Schilddrüse & Hashimoto



WWW.ARIMOND.BIZ



SCHILDDRÜSE & HASHIMOTO

Die Schilddrüse als der "seelische, körperliche und geistige Akku" von Frauen, besonders in den Wechseljahren, zu bezeichnen, trifft den Nagel auf den Kopf. Diese kleine Drüse spielt eine zentrale Rolle für unser gesamtes Wohlbefinden. Sie produziert Hormone, die fast jeden Aspekt unserer Körperfunktionen beeinflussen – von der Regulierung des Stoffwechsels über die Herzfrequenz bis hin zur Körpertemperatur und sogar der Stimmung.

Seelisch: Die Hormone der Schilddrüse haben einen direkten Einfluss auf unser emotionales Gleichgewicht. Ein Ungleichgewicht kann zu Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Angstzuständen führen.

Körperlich: Die Schilddrüse steuert den Stoffwechsel und beeinflusst somit unsere Energielevel und unser Gewicht. Eine Unterfunktion, die bei Frauen in den Wechseljahren häufiger auftritt, kann zu Gewichtszunahme und einem Gefühl der ständigen Müdigkeit führen.

Geistig: Kognitive Funktionen, wie Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit, können ebenfalls durch die Schilddrüsenfunktion beeinflusst werden. Viele berichten über "Nebel im Kopf" bei Schilddrüsenproblemen.

In den Wechseljahren verändert sich der hormonelle Haushalt einer Frau grundlegend, was die Schilddrüsenfunktion beeinflussen und bestehende Probleme verschärfen kann. Daher ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu achten und bei Verdacht auf eine Schilddrüsenerkrankung ärztlichen Rat einzuholen.

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Erholung sind Schlüsselkomponenten, um die "Akku-Leistung" der Schilddrüse zu unterstützen. Zudem kann es hilfreich sein, Stressbewältigungstechniken zu erlernen, da Stress einen erheblichen Einfluss auf die Schilddrüsenfunktion haben kann.



Ernährungsempfehlung

Hashimoto-Thyreoiditis und Schilddrüsen Unterfunktion in den Wechseljahren kann eine Herausforderung sein, aber mit der richtigen Ernährung kannst du einen positiven Einfluss auf dein Wohlbefinden nehmen. Hier sind einige Tipps, wie du deine Ernährung anpassen kannst, um Hashimoto in dieser Lebensphase unterstützend zu begegnen:

1. **Glutenfreie Ernährung:** Bei einigen Menschen mit Hashimoto kann Gluten Entzündungen fördern. Ein Versuch, glutenhaltige Lebensmittel zu reduzieren oder ganz wegzulassen, könnte sich positiv auf Symptome auswirken.
2. **Selen:** Dieses Spurenelement spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Schilddrüsenfunktion. Es unterstützt die Umwandlung von T4 in das aktive T3 und kann Entzündungen reduzieren. Selenreiche Lebensmittel wie Paranüsse, Sonnenblumenkerne und Fisch könnten nützlich sein.
3. **Zink:** Zink unterstützt ebenfalls die Schilddrüsenfunktion und das Immunsystem. Gute Zinkquellen sind Fleisch, Schalentiere, Milchprodukte, Nüsse und Samen.
4. **Reduzierung von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten:** Diese können Entzündungen fördern und zu Blutzuckerschwankungen führen, was bei Hashimoto vermieden werden sollte.
5. **Fermentierte Lebensmittel:** Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Kimchi können die Darmgesundheit unterstützen. Ein gesunder Darm kann zur Regulierung des Immunsystems beitragen, was bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto wichtig ist.
6. **Vitamin D:** Ein Vitamin-D-Mangel ist bei Hashimoto nicht selten. Gute Vitamin-D-Quellen sind Fisch, Eier und Vitamin-D-supplementierte Lebensmittel, zusätzlich zu Sonnenlichtexposition.
7. **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Wasser unterstützt die Entgiftung und kann helfen, die Symptome zu lindern.
8. **Anti-entzündliche Lebensmittel:** Integriere Lebensmittel in deine Ernährung, die natürliche entzündungshemmende Eigenschaften haben, wie fetter Fisch (reich an Omega-3-Fettsäuren), Leinsamen, Chiasamen, Olivenöl, Beeren und Blattgemüse.