

Checkliste

Akademie

Ernährung ohne Schilddrüse

www.arimond.biz





ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR FRAUEN OHNE SCHILDDRÜSE IN DEN WECHSELJAHREN

Leben ohne Schilddrüse: Was bedeutet das?

Die Schilddrüse produziert wichtige Hormone, die zahlreiche Körperfunktionen steuern. Nach ihrer Entfernung ist eine lebenslange Hormonersatztherapie mit L-Thyroxin erforderlich. Eine präzise Dosierung ist entscheidend, da sowohl eine Unter- als auch eine Überdosierung gesundheitliche Probleme verursachen kann.

☞ Man orientiert sich sehr stark an den Empfehlungen bei einer Schilddrüsenunterfunktion, weil du ohne Schilddrüse hormonell gesehen genau in dieser Situation bist – mit dem Unterschied, dass dein Körper die Hormone nicht mehr selbst produziert, sondern sie ausschließlich von außen bekommt.

💡 Wichtige Punkte zur Ernährung ohne Schilddrüse – analog zur Unterfunktion:

Faktor	Warum wichtig?
Selen	Hilft bei der Umwandlung von T4 (Thyroxin) zu T3 (aktives Schilddrüsenhormon).
Zink	Unterstützt die Hormonwirkung auf Zellebene.
Vitamin A (Retinol)	Fördert die Hormonaufnahme in die Zellen.
Eisen	Ist notwendig für die Hormonproduktion – auch bei der Einnahme wichtig.
Vitamin D	Reguliert das Immunsystem & beeinflusst die Hormonwirkung.
Jod?	Nur bei ärztlicher Freigabe – wenn Hashimoto ausgeschlossen ist.
Eiweiß	Notwendig für den Hormontransport & Muskelstoffwechsel.
Ballaststoffe & Glukosehacks	Regulieren Blutzucker, helfen beim Energiehaushalt & halten den Darm fit.

Ernährung ohne Schilddrüse – in den Wechseljahren

Wenn eine Frau keine Schilddrüse mehr hat – etwa durch eine Operation oder radioaktive Behandlung – bedeutet das, dass sie ihr gesamtes Schilddrüsenhormon über Medikamente von außen zuführen muss. Häufig wird L-Thyroxin (T4) gegeben. Die Ernährung spielt dann eine unterstützende Rolle, um den Körper insgesamt zu entlasten, das Hormonsystem zu stärken und Symptome wie Gewichtszunahme, Müdigkeit oder Hitzewallungen besser in den Griff zu bekommen.

Ernährungstipps, wenn keine Schilddrüse mehr da ist:

1. Eiweißreich essen – zu jeder Mahlzeit
 - Dein Körper braucht Eiweiß für den Zellaufbau, für die Hormonproduktion und für deinen Stoffwechsel.
 - Ziel: 1,5–2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht
 - Ideal: Eier, Fisch, Bio-Geflügel, Lupinenprodukte, griechischer Joghurt, Proteinpulver, Linsen, Kichererbsen
2. Komplexe Kohlenhydrate statt Zucker
 - Iss ballaststoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen, Pseudogetreide (wie Quinoa, Hirse)
 - Vermeide: Weißmehl, Zucker, Fertigprodukte
3. Gute Fette für die Hormonbalance
 - Omega-3-Fette aus Fisch, Algenöl, Chia- oder Leinsamen
 - Avocado, Olivenöl, Nüsse, Kokosöl – in Maßen
4. Schilddrüsenfreundliche Mikronährstoffe
 - Selen: wichtig für die Umwandlung von T4 in T3 (z. B. Paranüsse, Lachs, Eier)
 - Zink: für Immunsystem & Haut (z. B. Kürbiskerne, Haferkleie, Hülsenfrüchte)
 - Vitamin D: über die Haut (Sonne) oder supplementieren
 - Magnesium & B-Vitamine: wirken gegen Erschöpfung und Stress
5. Achtung bei Jod!
 - Nur nach Rücksprache mit Arzt – je nach Medikamentendosis kann zu viel Jod kontraproduktiv sein
 - Natürliches Jod z. B. in Meeresalgen – sparsam einsetzen

Ernährungstipps in der Praxis:

- Morgens nüchtern L-Thyroxin einnehmen – 30 Minuten vor dem Frühstück, nicht mit Kaffee kombinieren.
- Mindestens 4 Stunden Abstand zu Eisen- oder Kalziumpräparaten halten.
- Eiweißreiche Mahlzeiten – helfen dem Körper, die Hormone besser zu nutzen.
- Gemüse, Nüsse, hochwertige Öle – für Mineralien und Vitalstoffe.
- Gluten ggf. reduzieren, wenn du merkst, dass du empfindlich reagierst (viele tun das mit Schilddrüsen-Themen).

Weitere Tipps für Frauen in den Wechseljahren ohne Schilddrüse

- Blutzucker stabil halten: 3 Mahlzeiten, Glukosehacks, viel Gemüse
- Basenreiche Ernährung: grünes Blattgemüse, Zitronenwasser, Bitterstoffe
- Verdauung unterstützen: Flohsamenschalen, fermentierte Lebensmittel, Enzyme
- Regeneration stärken: ausreichend Schlaf, Stress reduzieren, Detoxphasen

Bonus-Tipp: Adaptogene & Superfoods für mehr Energie

Wenn die Schilddrüse fehlt, braucht dein Körper oft etwas mehr Unterstützung, um Energie zu produzieren, Hormone zu balancieren und Stress abzufedern. Genau hier kommen Adaptogene und Superfoods ins Spiel – als kleine natürliche Helfer mit großer Wirkung.

Adaptogene – Balance für Körper und Seele

Adaptogene sind Pflanzenstoffe, die dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen, das Energielevel zu stabilisieren und Hormonsysteme auszugleichen.

- Ashwagandha: wirkt beruhigend, nervenstärkend und unterstützt die Stresshormone (z. B. bei Cortisolungleichgewicht)



- Maca: gilt als „Hormon-Booster“ aus den Anden, stärkt Ausdauer, Libido und kann bei hormoneller Erschöpfung helfen

Vitalpilze – die unterschätzten Powerpflanzen

Besonders hilfreich für Frauen mit niedriger Energie:

- Reishi – der „Anti-Stress-Pilz“, wirkt harmonisierend und regenerierend
- Cordyceps – steigert körperliche Energie, Leistungsfähigkeit und Sauerstoffversorgung
- Hericium – unterstützt Nerven & Darm, ideal bei Reizdarm oder Erschöpfung
- Maitake & Shiitake – stärken das Immunsystem und wirken adaptogen

Viele dieser Pilze sind in hochwertigen Mischprodukten enthalten – z. B. in Zell Harmonie mit insgesamt 52 Super-Inhaltsstoffen.

Perfekt für Frauen in den Wechseljahren, die sich mehr Kraft, Klarheit und Wohlbefinden wünschen – auch ohne Schilddrüse.