

ABNEHMEN TROTZ

SCHILDDRÜSEN UNTER FUNKTION?

Wenn die Schilddrüse weniger Hormone produziert als sie sollte, ist Übergewicht praktisch vorprogrammiert. Dennoch ist abnehmen nicht unmöglich.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Die Schilddrüse bildet bei einer Unterfunktion zu wenig Thyroxin, ein Hormon, das für nahezu alle Stoffwechselprozesse verantwortlich ist. Die Folge: Der Stoffwechsel verlangsamt sich und der Grundumsatz des Körpers – das ist sein Kalorienbedarf in Ruhe – wird reduziert. Je nach Schweregrad der Unterfunktion verringert sich der Grundumsatz sogar um bis zu 30 Prozent! Das bedeutet aber auch: Der Körper verbraucht weniger Energie als bei normaler Schilddrüsentätigkeit. Dadurch nimmt man leicht zu, selbst wenn man wenig isst. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion ist genau das Gegenteil der Fall. Man kann viel essen ohne zuzunehmen, weil der Grundumsatz hoch ist. Man nimmt deshalb mitunter sogar ungewollt schnell viel ab.

WASSER LAGERT SICH EIN

Je ausgeprägter die Schilddrüsenunterfunktion ist, desto stärker wirkt sich das auf das Gewicht aus. Betroffene haben außerdem das Gefühl noch mehr zuzunehmen, da sich bei Schilddrüsenunterfunktion vermehrt Wasser zwischen den Organen einlagert.

NUR KEINE DIÄT!

Abnehmen ist jetzt schwer, aber nicht unmöglich. Diäten kann man aber vergessen. Denn das Fatale ist, dass jede Diät den Grundumsatz noch weiter senkt. Da der Körper versucht, das Überleben auch in Hungerzeiten zu sichern, kommt er mit noch weniger Kalorien aus. Dadurch wird das Abnehmen erschwert, denn so wenig zu essen, dass man ins Energieminus kommt, ist kaum möglich. Darum immer zuerst an die Schilddrüse denken, wenn jemand sagt: „Ich weiß nicht, warum ich zunehme, ich esse ohnehin schon fast nichts.“

UMWANDLUNG IN FETT

Der Körper sammelt sogar alle Kalorien, die ihm zur Verfügung stehen und wandelt sie – ebenfalls eine Folge des sinkenden Grundumsatzes – gemeinerweise in Fett um. Da Fettzellen aber weniger Energie als Muskelzellen verbrauchen, droht ein weiteres Sinken des Grundumsatzes. Speziell wenn man sich nicht viel bewegt und mit zunehmendem Alter. Denn da nimmt ohnehin die Muskelmasse ab und der Fettanteil infolge-

dessen zu. Spätestens ab 40 Jahren verliert der Stoffwechsel bereits bei Gesunden um bis zu 15 Prozent seiner Leistungsfähigkeit.

DAS HILFT DAGEGEN

Auch wenn es nicht so leicht ist, trotz Schilddrüsenunterfunktion Gewicht zu verlieren, ist es dennoch nicht unmöglich. Setzen Sie folgendes um:

DEN GRUNDUMSATZ ERHÖHEN!

Mit Bewegung – Fitnessstudio, Treppensteigen, zu Fuß gehen statt fahren, Yoga, Ausdauersportarten – möglichst breit aufstellen dabei. Immer wenn Muskulatur aufgebaut und der Kreislauf angeregt wird, profitiert auch der Grundumsatz. Bewegung ist in jedem Alter deshalb besonders wichtig.

WÄRME UND KÄLTE IM WECHSEL

Sauna und andere Kälte-Wärme-Anwendungen bringen den Stoffwechsel in Schwung und sind, sofern man sie verträgt, empfehlenswert.

DENNOCH: WENIGER STRESS!

Höherer Grundumsatz ja, aber nicht um jeden Preis! Denn hohe Stresshormon-Ausschüttungen zwingen den Körper zwar, den Grundumsatz zu erhöhen, doch das auf ungesunde Weise und letztendlich mit einer Überreizung als Folge. Jeder Dauerstress erhöht jedoch die Gefahr für die häufigste Schilddrüsen-Autoimmunerkrankung Hashimoto thyreoiditis.

KEINE EINFACHEN KOHLENHYDRATE!

Über die Ernährung kann natürlich viel ins Positive verändert werden. Prinzipiell hat man aber bei Schilddrüsenunterfunktion größeres Verlangen nach Kohlenhydraten. Jetzt nur ja nicht zu den einfachen Kohlenhydraten greifen wie Zucker, Weißmehlprodukte, weißen Reis, Softdrinks, Light- und Zerodrinks, Maissirup als Zusatzstoff usw. Denn sie werden schnell verdaut und der Blutzucker steigt rasant an, wodurch viel Insulin ausgeschüttet werden muss. Das macht Abnehmen unmöglich. Außerdem hat man schneller wieder Hunger als nach dem Genuss komplexer Kohlenhydrate vollwertiger Nahrungsmittel.

DER VORTEIL RESISTENTER STÄRKE

Es gibt aber einen Trick, wie man Kartoffeln, Reis und Nudeln essen kann, ohne zuzunehmen. Wenn man sie nach erstmaligem Erhit-

zen auskühlen lässt, ordnen sich die aufgebrochenen Stärkemoleküle dabei neu an, werden zu „retrogradierter Stärke“. Egal, ob sie jetzt nochmals erhitzt oder kalt gegessen werden, das stärke-spaltende Verdauungsenzym Amylase kann sie nicht mehr aufschließen. Das Lebensmittel zählt dann nicht mehr zu den schnell verwertbaren Kohlenhydraten, sondern zu den Ballaststoffen, weil es eben unverdaut in den Darm gelangt und dort von den Darmbakterien verwertet wird. Dadurch können die Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren, die Butyrate, produzieren, die Dickdarmzellen mit Energie versorgen. Damit können die Darmschleimhaut regeneriert und Gifte besser entsorgt werden. Ballaststoffe machen außerdem lange satt und man erspart sich Kilokalorien. Ebenfalls günstig ist aus denselben Gründen die resistente Stärke. Sie ist in Form resistenter Stärkekörnchen in ganzen Getreidekörnern, grob gemahlenem Getreide, Bananen, Maisstärke, Samen und Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen oder Linsen enthalten.



Wenn man wenig isst und trotzdem zunimmt, an die Schilddrüse denken!



GUTE JODVERSORGUNG

Oft liegt die mangelhafte Schilddrüsenhormonbildung an einem Jodmangel. Eine gute Jodversorgung ist über Meeresfische wie Thunfisch, aber auch Algen und Spinat möglich. Aufpassen muss man allerdings bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto thyreoiditis, wobei abwechselnd Unterfunktion und Überfunktion auftreten. Hier gelten eigene Regeln bezüglich Jodzufuhr.

UNVERTRÄGLICHES HERAUSFINDEN

Manche reagieren negativ auf Lektine, die in Tomaten, Kartoffeln und Paparika enthalten sind, andere auf glutenhaltiges Getreide oder Hülsenfrüchte. Dadurch kann das Abnehmen nochmals erschwert werden.

STOFFWECHSEL ANKURBELN

Etliche Nahrungsmittel und Getränke regen den Stoffwechsel an und fördern die Gewichtsabnahme wie *Mate Tee*, Kaffee, grüner Tee, Wasser, dunkle Schokolade, Chili sowie Proteine (Hülsenfrüchte, Ei, Fisch, Fleisch). Soja soll bei einer Schilddrüsenunterfunktion

allerdings nicht immer geeignet sein. Viele Öle sind kritisch bei Schilddrüsenunterfunktion, jedoch nicht Kokosöl mit seinen vielen mittelkettigen Fettsäuren, das tatsächlich die Schilddrüsenfunktion erhöhen, die Insulinsensitivität und die Glukosetoleranz verbessern kann. Nüsse sind gute Eiweiß- und Spurenelemente-Spender, vor allem von Selen, aber sie werden nicht immer von jedem vertragen. Günstig ist hingegen sowohl in Bezug auf die Unterfunktion als auch zum Abnehmen ein guter, naturbelassener Apfelessig mit Wasser verdünnt.

KALORIENARM ESSEN

Satt werden ist wichtig, aber das kann man auch mit kalorienarmen Nahrungsmitteln, die kalorienreiche nach und nach ersetzen sollten.

NATURSUBSTANZEN BEI SCHILDDRÜSEN-UNTERFUNKTION

GUGGUL (INDISCHE MYRRHE)

Guggul hat stimulierende Wirkung auf die Schilddrüse, wirkt stoffwechselanregend, verbessert die Aufnahme und Verstoffwechslung von Jod, reguliert die Schilddrüsenaktivität, indem die T3-Produktion erhöht und für ein besseres Verhältnis von T3 zu T4 gesorgt wird. *Guggul* hilft beim Abbau von überschüssigem Fett, besonders am Bauch (viszerales Fett) und Hüften.

BUNTNESSEL

Die *Buntnessel* regt Schilddrüsenhormone T3 und T4 an, das ändert sich auch bei längerfristiger Einnahme nicht und es bleibt auch die Regulationsfähigkeit bezüglich der Schilddrüsenhormone aufrecht, wenn mehr Jod gegeben werden sollte. Sie kann auch im zunehmenden Alter wieder eine jugendliche Fettverbrennung ermöglichen. Ihr Wirkstoff Forskohlin hilft gleich mehrfach beim Abnehmen, verringert den Aufbau von Fettdepots und erhöht Grundumsatz und Freisetzung von Fettdepots. Außerdem erhöht er auch noch die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone.

SCHWARZKÜMMELSAMEN

In einer Studie mit Betroffenen zeigten sich neben einer Reduktion des Körpergewichts und des BodyMassIndex auch günstige Wirkungen auf die Werte TSH, Thyreoperoxidase-

Autoantikörper und T3. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserve.

OMEGA 3 FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl*, das neben den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA auch Phospholipide, Astaxanthin und mittelkettige Fettsäuren enthält, können die Schilddrüsenfunktion verbessern und beim Abnehmen helfen. Sie sind auch bei Hashimoto thyreoiditis aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften günstig. Klinische Studien haben gezeigt, dass ab 300 mg täglich Erfolge beim Abnehmen zu erzielen sind.

BRAHMI UND HASHIMOTO

Brahmi kann bei der Verbesserung von Gedächtnis, Konzentration, Stimmung und Stressbewältigung helfen, da seine Bacoside die Synapsenbildung im Gehirn fördern. Außerdem kann *Brahmi* auf das Nervensystem beruhigend und stressreduzierend wirken. Gehirnnebel und Stimmungsschwankungen sind häufige Symptome bei Hashimoto, die durch *Brahmi* gelindert werden können.

ASHWAGANDHA UND HASHIMOTO

Ashwagandha hat vielfältige Wirkungen, die vor allem das Immunsystem, das Hormonsystem und die Stressreaktion beeinflussen. Seine Withanolide hemmen Entzündungen und die Freisetzung des Stresshormons Cortisol, fördern außerdem den Schlaf. Außerdem kann *Ashwagandha* die Schilddrüsenhormone regulieren, indem es den TSH-Wert reduziert und die freien, aktiven Hormone T3 und T4 erhöht. Somit kann *Ashwagandha* eine sanfte Unterstützung bei latenter Unterfunktion der Schilddrüse sein. Studien haben auch gezeigt, dass *Ashwagandha* bei der Linderung von Hashimoto-Symptomen wie Erschöpfung, Angstzuständen und Schlafproblemen hilfreich sein kann.

TRIPHALA UND HASHIMOTO

Triphala aus den sehr bitteren Früchten dreier Pflanzen erzeugen zusammen eine synergistische Wirkung, unterstützen Darmgesundheit, Immunsystem und Entgiftung, bessern Verstopfung und Durchfall, die Darmmotilität und die Aufnahme von Nährstoffen. Verdauungsbeschwerden sind häufig bei Hashimoto und Studien haben gezeigt, dass *Triphala* entzündungshemmende Wirkungen hat sowie die Schilddrüsenfunktion unterstützen kann. ✍



Bei Schilddrüsenunterfunktion senkt jede Diät den Grundumsatz noch weiter und macht abnehmen unmöglich.



Über die Co-Autorin

Sarah Ehrenberger



ist seit Ende 2022 Geschäftsführerin der Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH. Sie studiert Ernährungswissenschaften und TCM-Ernährungslehre.

