

OM&Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten

Edition: Leitfaden für Ihre Gesundheit

Sonderausgabe MensSana AG



Schilddrüse

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
International Journal of orthomolecular and related medicine
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Kleines Organ mit großer Wirkung

Was bewirkt die Schilddrüse?

Als ziemlich kleines, unscheinbares Organ findet sich die Schilddrüse gut versteckt vor der Luftröhre und unterhalb des Kehlkopfes. Doch diese Unscheinbarkeit trägt, denn als Hormondrüse ist sie für viele Körperfunktionen von entscheidender Bedeutung.

Aus der Schilddrüse gehen die beiden jodhaltigen Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) hervor, welche vom Hormon Thyreotropin (TSH) gesteuert werden. Unser kleines Organ ist genau genommen nicht der Funktionsort dieser beiden Hormone, sondern vielmehr „nur“ der Produktions- und Speicherort. Die Einsatzgebiete von T3 und T4 befinden sich praktisch überall und somit in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers. Dort beeinflussen sie den Sauerstoffverbrauch der Zellen, die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen – also den gesamten Energiestoffwechsel – die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes, Wachstums- und Differenzierungsvorgänge sowie die geistige Entwicklung bereits im frühen Stadium unserer körperlichen Entstehung.

Ein Fehlen dieser wichtigen Botenstoffe leistet unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden und wirkt sich als Schilddrüsenfunktionsstörung über den gesamten Organismus aus.

Wie kommt es zur Funktionsstörung der Schilddrüse?

Von einer sog. Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) sprechen die Mediziner, wenn die Bildung von T3 und T4 nicht mehr im erforderlichen Umfang stattfindet. Dadurch verlangsamt sich der gesamte Stoffwechselprozess, sodass lebensnotwendige Vorgänge sowie Funktionen unseres Körpers nicht ordnungsgemäß und zeitnah ablaufen.

Eine Hypothyreose kann erblich bedingt auftreten, stellt sich allerdings in der Regel sowie der Vielzahl aller Patienten im fortgeschrittenen Alter ein. Entweder geht dieser Chronik eine Schilddrüsenentzündung voraus (Hashimoto Thyreoiditis) oder die Hypothyreose wird durch einen gravierenden Jod- oder Selenmangel sowie langjährige Ernährungsfehler verursacht bzw. verschlimmert.

Was passiert in unserem Körper, wenn die Schilddrüse nicht mehr funktioniert?

Die negativen Auswirkungen einer Hypothyreose auf unsere physische und psychische Verfassung sind gravierend. Wir frieren schneller, uns fallen Haare aus oder die Fingernägel werden brüchig. Unser Darm protestiert mit Blähungen oder Verstopfungen und unsere Lustlosigkeit wird von depressiven Stimmungen begleitet. Das Gedächtnis leidet und die Konzentration schwindet im gleichen Umfang wie unsere Leistungsfähigkeit. Erhöhte Cholesterinspiegel zeigen sich in unseren Blutwerten und die Gefahren von Arterienverkalkungen, Muskelkrämpfen oder -schmerzen treten vermehrt häufiger auf. Männer und Frauen werden im Falle der Hypothyreose letztlich mit einer verminderten Libido konfrontiert, was nicht selten in einem unerfüllten Kinderwunsch endet.



Den Höhepunkt erreicht die Erkrankung mit dem nicht zu übersehenden „Kropf“, der entsteht, weil die Schilddrüse die Unterfunktion kompensieren will, indem sie wächst. Spätestens dann ist die offensichtlich akute Hypothyreose vorhanden und muss schnellstens behandelt werden.

Diagnose Hypothyreose – Was tun?

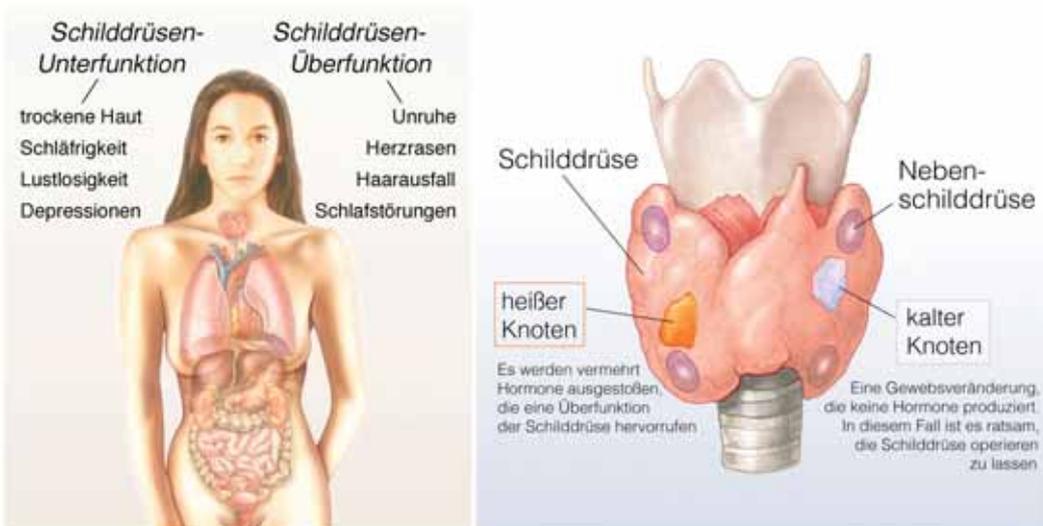
In der Schulmedizin findet die Behandlung einer Schilddrüsenunterfunktion mithilfe des synthetisch hergestellten Medikamentes L-Thyroxin statt, das dem körpereigenen Schilddrüsenhormon T4 entspricht und unter der Bezeichnung Levothyroxin bekannt ist. Die Therapie als solche ist aufgrund der steigenden Erkrankungszahlen oftmals medizinisch standardisiert und erfolgt routinemäßig ohne Komplikationen. Als

Betroffene(r) müssen wir uns allerdings damit auseinandersetzen, dass die medikamentöse Behandlung einer Schilddrüsenunterfunktion bis auf wenige Ausnahmen lebenslang und ohne Unterbrechung erfolgt.

Die Dosierung von L-Thyroxin wird bedarfsgerecht durch den Arzt anhand des TSH-Wertes im Blut festgelegt und vor allem am Anfang regelmäßig überprüft, wobei ein TSH-Zielwert zwischen 1–2 mU/l angestrebt wird. Da sich unser Körper während der Erkrankung bereits auf die gesunkene Hormonmenge eingestellt hat, wird zu Behandlungsbeginn eine niedrige Dosierung verordnet. Die daraufhin langsame und vorsichtige Steigerung der Dosis „schont“ zum einen die körperliche Belastung und vermeidet zum anderen die Gefahr einer drohenden Schilddrüsenüberfunktion.

Die Zeit der Einstellung bis hin zur optimalen Dosierung dauert in der Regel zwischen zwei und vier Monate. Leider ist die medikamentöse Therapie mit L-Thyroxin oft von schweren Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten, wie Herzklopfen und Herzrhythmusstörungen, Hitzegefühl und Schwitzen sowie Zittern, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit begleitet.

Durch die gezielte und harmonische Gabe von Mikronährstoffen in Form von Jod und Selen, können sowohl die unangenehmen Nebenwirkungen als auch die medikamentös eingestellten Tagesdosen binnen kurzem verringert werden.



Jod und Selen über die Ernährung zuführen?

Wir essen meistens, was uns schmeckt. Figurbewusste achten auf den Energiegehalt der Lebensmittel oder die Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Fetten oder Eiweißen. Aber wer denkt schon über die Jod- oder Selenmenge des verzehrten nach?

Wir wissen bereits, dass die Schilddrüse von Jod abhängig ist, denn nur mit Jod werden die wichtigen Schilddrüsenhormone gebildet. Aber auch Selen spielt eine entscheidende Rolle im Umfeld unserer Schilddrüse, da das biologisch inaktive T4 nur mithilfe von Selen in das biologisch aktive T3 umgewandelt werden kann. Jene biologische Aktivität ist in diesem Zusammenhang der bestimmende Unterschied, denn ausschließlich das T3 wird in den Körperzellen verwendet. Da unser Körper Jod und Selen nicht selbst bildet oder herstellt, muss es in erster Linie durch die Nahrung aufgenommen werden.

Als Lebensmittel mit wertvollen Jod- und Selengehalten gelten:

- Seefisch
- Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte
- Eier
- Paranüsse, Kokosnüsse, Kokosöl, Kokosmilch
- Sesam
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Rindfleisch
- Hühnerfleisch

Nach dieser Auflistung erscheint die ausreichende Einnahme von Jod und Selen über die Nahrung relativ simpel. Zum Frühstück ein Ei, das Hühnerfleisch zum Mittag und abends ein Vollkornbrot mit Käse. Klingt alles ganz einfach, doch meistens ist es dies in unserem Alltag nicht.

Die angemessene Aufnahme der beiden Spurenelemente über unsere Nahrung gestaltet sich im Allgemeinen als sehr schwierig, was von mehreren Faktoren abhängt. Veränderte Anbaumethoden in der Landwirtschaft und die generell erhöhten Umweltbelastungen innerhalb unserer Breitengrade lassen eine ausreichende Jod- und Selenmenge in den Nahrungsmitteln immer seltener zu. Viele ältere Menschen müssen Medikamente einnehmen, was dazu führt, dass sich die Aufnahmefähigkeit und Verwertung wichtiger Mikronährstoffe im Rahmen der normalen Ernährung zusätzlich reduziert. Erschwerend dazu gesellen sich

im Zuge der neuen Zeit die bereits in jungen Jahren angesagten „gesunden“ Ess-Trends der Frutarier, Pescetarier, Ovo- und Lactovegetarier oder Veganer, welche bei der Zufuhr ausreichender Mikronährstoffmengen zumeist zwangsläufig in chronischen Mangelzuständen enden. Ernährungsexperten und Mediziner halten die tägliche Zufuhr von 50–200 Mikrogramm (μg) Selen und 150 μg Jod für unerlässlich und auch hochdosiert über einen kurzen Zeitraum für gesundheitsfördernd. Diese Zahlen haben allerdings mit unseren Essgewohnheiten nicht viel gemein, denn die zielführende Behandlung einer Schilddrüsenunterfunktion mit der täglichen Gabe von Jod und Selen ist sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch ohne zusätzliche Mikronährstoffquellen nicht möglich.



Vorbeugen mit Mikronährstoffen!

Die richtige Menge an Jod und Selen unterstützt die gesunde Arbeit der Schilddrüsenhormone und vermeidet Mangelerscheinungen sowie daraus resultierende Erkrankungen. Besondere Risikogruppen im Hinblick auf einen erhöhten Jodbedarf sind vor allem Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Frauen in den Wechseljahren. Selen wird neben der Gabe zur Hypothyreosetherapie auch in der Onkologie als natürlicher Helfer erfolgreich eingesetzt. Die vorbeugend schützende, entgiftende und beschwerdelindernde Wirkung von Selen ist bereits



in zahlreichen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen eindeutig bestätigt [Gärtner 2006 oder Rees 2013] und zeigt seine positiven Eigenschaften in der Krebsprophylaxe und der Bekämpfung von chronischen Entzündungsprozessen. Zudem gilt Selen auch als wertvoller Baustein unserer Gehirnbotsstoffe, wie dem oft als „Glückshormon“ bezeichneten Serotonin, und zeichnet sich für eine stimmungsaufhellende Wirkung aus. Jod und Selen in Kombination sind für die gesunde Schilddrüsenfunktion sehr wichtig und können eine Schilddrüsenunterfunktion auf natürlichem Wege heilen.

Können Nahrungsergänzungsmittel wirksam unterstützen?

Die tägliche Einnahme von Jod und Selen in Kapselform ist nebenwirkungsfrei, ohne Zusatzstoffe, optimal verträglich und vor allem standardisiert. Sie wirkt in verlässlicher Dosierung und kann an die Bedürfnisse des Patienten exakt angepasst werden. Jene Menge an Vorteilen können wir besonders bei einem erhöhten Mikronährstoffbedarf über die tägliche Nahrung nicht sicherstellen. Konzentrierte Nahrungsergänzungen mit Jod und Selen über einen gezielten Zeitraum eingenommen, tragen dagegen schnell zur Besserung der Beschwerden bei. Die bestmögliche Wirksamkeit von Selenpräparaten ergibt sich bei der Verwen-

Collect Publishing & Medical AG · OM & Ernährung · Löwenstr. 20 · CH-8001 Zürich
office@OMundErnaehrung.com · www.OMundErnaehrung.com
Herausgeber: Dr. Stefan Siebrecht

dung organischer Inhalte, wie bspw. Selenmethionin oder Selenhefe, welche vom Körper optimal aufgenommen werden können. Neben der hervorragenden antioxidativen Wirkung besitzen organische Mikronährstoffe die Eigenschaft, dass sie dem Körper ohne langwierige Zwischenstufen direkt zur Verfügung stehen.

Was können Sie darüber hinaus für die Erhaltung und Regeneration Ihrer Gesundheit tun?

- Ausgewogene und ausreichend jod- und selenhaltige Ernährung
- Jodiertes Speisesalz verwenden
- Bewegung/Sport unter Berücksichtigung von Alter und körperlicher Verfassung
- Genussgifte, wie Tabak und Alkohol, meiden
- Gewichtsreduzierung bei Übergewicht
- Stresssituationen möglichst aus dem Weg gehen
- Ausreichend erholsamer Schlaf
- Künstliche Lebensmittelzusätze vermeiden
- Bei dauerhaft belastenden Medikamenten nach Alternativen fragen (Mikronährstoffe)

Quellen Studien:

Rees K, Hartley L, Day C, Flowers N, Clarke A, Stranges S. – Selenium supplementation for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013

Turker O, Kumanlioglu K, Karapolat I, Dogan I. – Selenium treatment in autoimmune thyroiditis: 9-month follow-up with variable doses. *J Endocrinol.* 2006

Jod und Selen tragen zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei



Jod-Selen MensSana
PZN: 10986611