



DIE WECHSEL JAHRE

Lebensmittel für eine gesunde Schilddrüse

Jodhaltige Lebensmittel

Seefisch (z.B. Kabeljau, Seelachs, Schellfisch), Meeresalgen (z. B. Nori, Wakame, Kombu – in Maßen!), Jodsalz. Jod ist der wichtigste Baustein für Schilddrüsenhormone (T3 & T4). Ein Mangel kann zu einer Unterfunktion oder Kropfbildung führen.

Selenreiche Lebensmittel

Paranüsse (2–3 Stück decken oft schon den Tagesbedarf), Sonnenblumenkerne, Linsen, Kichererbsen, Eier, Fisch (Thunfisch, Sardinen, Lachs). Selen schützt die Schilddrüse vor oxidativem Stress und ist wichtig für die Umwandlung von T4 in das aktive Hormon T3.

Zinkhaltige Lebensmittel

Kürbiskerne, Rind- und Lammfleisch, Kichererbsen, Haferflocken. Zink wird für die Herstellung und Aktivierung von Schilddrüsenhormonen benötigt.

Eisenreiche Lebensmittel

Rotes Fleisch in Maßen, Linsen, Bohnen, Spinat, Mangold. Eisen ist ein Co-Faktor für Enzyme, die an der Hormonproduktion beteiligt sind. Ein Mangel kann Schilddrüsenprobleme verschlimmern.

Vitamin-D-Quellen

Fettreicher Fisch (Hering, Lachs, Makrele), Eier, Pilze (z. B. Champignons, Steinpilze – UV-Lichtbestrahlung besonders reichhaltig). Vitamin D spielt eine Rolle im Immunsystem und kann bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (z. B. Hashimoto) unterstützend wirken.

Weitere unterstützende Lebensmittel

Milchprodukte (liefern Jod & Eiweiß), Beeren & Obst (reich an Antioxidantien, schützen Schilddrüsen Gewebe), Kokosöl in Maßen (liefert mittelkettige Fettsäuren, die Stoffwechsel & Energie unterstützen können).

Lebensmittel in Maßen genießen

Kohl, Brokkoli, Rosenkohl, Soja – enthalten sogenannte Goitrogene, die die Jodaufnahme hemmen können. In gekochter Form ist der Effekt aber deutlich geringer.