Essen und MESSEN

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Ein einfacher Test gibt Auskunft über Mängelzustände bei wichtigen Nährstoffen für die Schilddrüse.

Der Bedarf an Vitaminen und essenziellen Nährstoffen ist durch eine ausgewogene Ernährung eigentlich abgedeckt. Die Beobachtung in meinem Apothekenalltag hält dem nicht ganz stand. Die Krux liegt im „eigentlich“. Viele Menschen haben Lebensumstände, die es nicht zulassen, permanent gesundes Essen zu managen. Eine von uns durchgeführte Studie, welche im Thieme Verlag veröffentlicht wurde, reiht sich lückenlos in die eindeutige Studienlage ein. Bei den üblichen Verdächtigen (Vitamin D3, Zink, B12, Folsäure, Eisen, Q10) zeigen sich nicht selten Mehrfachmängel. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Nachstehend ein kleines Spektrum der Probleme, die wir täglich beobachten.

Erhöhter Nährstoffbedarf

Während der Schilddrüsenhormonproduktion entstehen freie Sauerstoffradikale, aber auch bei Entzündungen werden vermehrt freie Radikale aktiviert. Bildet der Organismus jedoch mehr freie Radikale als neutralisiert werden, kann dies zu Zellschädigungen führen. Somit sollten ausreichend Antioxidantien wie Zink, Selen, Vitamin C und E aufgenommen werden, um wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Diese antioxidativen Prozesse sind energieabhängig. Hierbei wird verstärkt Coenzym Q10 verbraucht. Ein Mangel ist mitunter meist ein Grund für die häufige Energielosigkeit.

Apfel ist nicht Apfel

Die Nährstoffdichte in Lebensmitteln, vor allem in Obst und Gemüse ist durch die extreme Ertragssteigerung pro m2 offensichtlich zurückgegangen. Beispielsweise sind die Böden extrem ausgelaugt, viele sind von vornherein selenarm. Transport und Lagerung sind oftmals ein Problem und nicht jeder hat einen eigenen Garten.

Vorsicht bei diversen Ernährungsformen

Vor allem Veganern und auch Vegetariern fehlt es häufig an Eisen und Vitamin B12. Gerade Eisen wird jedoch benötigt, damit die Schilddrüsenhormone hergestellt werden können. In unserer schnelllebigen Zeit stehen auch immer öfter Fertiggerichte auf dem Speiseplan. Hier wird häufig unjodiertes Salz verarbeitet. Aber auch die Konsumenten selbst setzen unjodiertes Salz ein bzw. wählen eine bewusst kochsalzarme Ernährung. Die Schilddrüse braucht aber Jod. Die Folgen kann sich nun jeder selbst ausmalen.

Referenzbereiche

Die Referenzbereiche sind meiner Meinung nach eindeutig zu groß gefasst. Zum Beispiel bei Ferritin – hier wird er mit 20 ng/ml bis 200 ng/ml angegeben, bei 40 ng/ml liegt aber bereits ein Mangel vor.
Auch bei Vitamin D3 liegt der Referenzbereich zwischen 20-100 ng/ml, der Idealbereich liegt zwischen 40-60 ng/ml. Bei Schilddrüsenfunktionsstörungen empfiehlt sich ein Wert im oberen Bereich.

Ohne Sonne kein Vitamin D3

Eine ganz eigene Liga ist das Vitamin D3, das an 2000 enzymatischen Prozessen beteiligt ist. Unter anderem an der Freisetzung der Schilddrüsenhormone sowie an der Regulierung des Immunsystems. Wir nehmen nur 20 % unseres Bedarfs über die Nahrung auf, 80 % muss der Körper selbst erzeugen. Dazu braucht es ausgiebig Sonnenlicht, das im Winter fünf Monate lang nicht ausreicht. Auch in der warmen Jahreszeit nur dann eine relevante Wirkung auf die Vitamin D3 Produktion hat, wenn man ohne Lichtschutzfaktor der Sonne ausgesetzt ist. Mit der Bräune kommt das Vitamin D3.

Resorption

Ausreichende Nährstoffzufuhr ist nur ein Teil der Lösung. Viele Leute nehmen die Nährstoffe einfach schlechter auf. Häufig liegt auch gleichzeitig eine Autoimmungastritis vor, die die Eisen- als auch die Vitamin B12 Aufnahme reduziert.

Problemkind

Stress ist ein reiner Nährstoffkiller und kann langfristig weitere Entzündungen hervorrufen, was sich wiederum negativ auf die Schilddrüse auswirkt. Insbesondere Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen können bei Stress stärker reagieren - dazu zählen Stimmungsschwankungen, Energielosigkeit usw.. Die Aktivierung der Schilddrüsenhormone wird gehemmt. Ein Leistungsabfall ist hier meist vorprogrammiert. Eine gesunde und hochwertige Ernährung geht sich unter diesen Umständen meist auch nicht aus. Steuert man hier nicht frühzeitig entgegen landet man früher oder später in einer chronischen Erschöpfung. Die Schlafbeere, auch bekannt als Ashwagandha, zählt zu den adaptogenen Pflanzenextrakten, welche die Stresstoleranz erhöhen. Aber auch Entspannungstechniken, Sport und ausreichender Schlaf können dabei unterstützen.

Text: **Mag. pharm. Andreas Gruber**, Pharmazeut und Produktentwickler

NORD° PHARMA

NORDpharma GmbH,
Oberfeldstraße 105/1. Stock,
4600 Wels, Tel: +43 7242/72 822-24,
office@nordpharma.at, www.nordpharma.at

HASHIDOR.®
✔Immunsystem ✔Energie ✔Funktion

„Selen trägt zu einer normalen Funktion der Schilddrüse bei.“

Zur ergänzenden Zufuhr wichtiger Mikronährstoffe zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion. Hochwertige Mikronährstoffe, die bedingt essentielle Aminosäure L-Tyrosin und der Pflanzenextrakt Ashwagandha (Withania Somnifera) unterstützen das Immunsystem sowie den Zellschutz und fördern die körperliche Leistungsfähigkeit. Für mehr Wohlbefinden und zum Erhalt innerer Balance.

60 Kapseln PZN: 4849689, 180 Kapseln PZN: 4881486

THYREODOR.®
✔Energie ✔Schutz

„Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei.“

Zur gezielten Zufuhr von Mikronährstoffen und Jod, für eine normale Produktion der Schilddrüsenhormone. Seetang Pulver oder Kelp Algen sind natürliche Jodlieferanten und versorgen den Körper auf natürliche Weise mit dem essentiellen Spurenelement. Jod trägt zur normalen Produktion der Schilddrüsenhormone bei. Wertvolle Antioxidantien runden den Komplex ab und schützen Zellen vor oxidativen Stress.

60 Kapseln PZN: 4851226, 180 Kapseln PZN: 5100195

Hier erfahren Sie mehr zu HASHIDOR.® und THYREODOR.®

Bestellungen und Informationen:
office@nordpharma.at, www.nordpharma.at

Druck-, Satzfehler sowie Produkt-, Inhalts- und Rezepturänderungen vorbehalten. Stand 04/2024