

[00:00:00] Hallo und herzlich willkommen bei endlich Hashimoto im Griff Eurem Audioblock rundum hashimoto,

[00:00:11] Ich bin Angelika Jäger Euer Hashimoto Guide und begrüße Euch ganz herzlich zur dritten Folge dieses Podcasts.

[00:00:18] Ich habe mir für diese Folge ein richtig heißes Diskussionsthema ausgesucht.

[00:00:27] Vegane Ernährung bei Hashimoto, ja oder nein.

[00:00:31] Und das eben besonders mit Blick auf Hashimoto. Das wird jetzt hier kein Veganer Bashing.

[00:00:39] Das mag ich nämlich genauso wenig, wie mir von Veganern Tierquälerei vorwerfen zu lassen oder sie als der neue Mega Planeten Retter sehen zu müssen.

[00:00:49] Außerdem ist mir gerade bei der Ernährung alles suspekt was wie Religion betrieben wird

[00:00:56] Persönlich habe ich eher liberale Erfahrungen mit Vegetariern gemacht.

[00:01:06] Ich bin dann eher ovo-lacto unterwegs, weil mein Protein dann aus Eiern besteht und für den Genuss ist schon mal ein Spritzer Sahne auf dem Kaffee da drin.

[00:01:17] Ja ich weiß sein Sahne ist ein Milchprodukt aber ich benutze Sahne sehr selten

[00:01:26] Darüber hinaus ist es mir egal ob jemand vegan vegetarisch oder Alles Esser ist

[00:01:36] Sag ich ganz einfach Jedem das Seine

[00:01:39] Es sei denn, er oder sie hat Hashimoto, dann sieht die ganze Sache schon etwas anders aus.

[00:01:51] Das kann ich auch noch ganz gut für Vegetarier anpassen solange noch Fleisch und Fisch gegessen hat.

[00:01:58] Ist jemand überzeugter Veganer kann ich ihm mit meinem Konzept nicht helfen.

[00:02:04] Und das nicht, weil ich etwas gegen Veganer habe sondern einfach weil mich diese Ernährung bei Hashimoto nicht überzeugen kann.

[00:02:13] Deshalb habe ich mich zu wenig damit beschäftigt um kompeteten Unterstützung bei einer Ernährungsumstellung auf vegane Ernährung zu leisten.

[00:02:24] Die Blutgruppenernährung überzeugt mich ebenfalls nicht wirklich und auch nicht die Rohkost Konzepte eines medizinischen Mediums.

[00:02:34] Aber ich stelle das ja jetzt auch nicht einfach alles so in den Raum da könnte ja jeder kommen nein ich erkläre euch warum ich vegane Ernährung bei Hashimoto und nicht überzeugt und ich persönlich sie auch für falsch halte,

[00:02:48] Zuerst was unterscheidet vegan von vegetarisch? Veganer meiden alle Lebensmittel die von Tieren stammen. Also Milch und Milchprodukte Fisch und sogar Honig.

[00:03:01] Vegetarier nutzen Milchprodukte und andere Produkte, die von Tieren stammen.

[00:03:10] Wir schauen uns die Gründe dafür an, warum eine vegane Ernährung kritisch sein kann.

[00:03:20] Pflanzliche Proteinquellen

[00:03:29] werden schlechter aufgenommen und sind weniger bioverfügbar.

[00:03:34] Viele dieser Proteine stammen aus Soja, was bei Hashimoto ausfällt oder wollt ihre etwa eure Schilddrüse umbringen?

[00:03:43] Weitere Proteine stammen häufig aus Hülsenfrüchten auch alles andere als gut für uns besonders mit Blick auf den Darm.

[00:03:51] Gluten ist in allen Getreidesorten enthalten, mit Ausnahme von Hafer. Deshalb meiden wir ja auch Getreideprodukte.

[00:04:02] Und jetzt überlegt mal, Soja scheidet aus,

[00:04:06] Hülsenfrüchte und Getreideprodukte haben nicht nur negative Wirkung auf den Darm enthalten viele Lektine und phytate fördern Entzündungen sondern sind auch noch kohlenhydratreich,

[00:04:19] Damit entfernen wir uns um Lichtjahre von Blutzucker Stabilisierung.

[00:04:24] Autoimmunprotokoll ist ja schon sehr eingeschränkt in der Lebensmittelauswahl

[00:04:37] Die ganzen Fleisch, Wurst und Käse Ersatzprodukte nannte man vor Jahren Analogfleisch und Analogkäse

[00:04:48] Ich sehe aber jetzt trotzdem den zweifelnden Blick da war doch diese bekannte die auch Hashi hat und die gesagt hat durch Umstellung auf vegan wäre es ihr gleich viel besser gegangen,

[00:04:59] Das ist gut möglich,

[00:05:02] Vegane und vegetarische Ernährung von Vegetarierin und Vegetarierin hat gesundheitliche Vorteile.

[00:05:10] Bei veganer Ernährung wird auf Milchprodukte und Eier verzichtet.

[00:05:15] Beide lösen Unverträglichkeiten aus und gelten als hochreaktiv und Entzündungsfördernd.

[00:05:27] Das sich jemand mit Hashimoto bei Umstellung auf vegane Ernährung besser fühlen kann, ist erklärbar.

[00:05:35] Es bleiben aber kritische Lebensmittel wie Hülsenfrüchten und Getreide.

[00:05:45] Hanfprotein ist ein gutes Protein, deckt aber nicht das gesamte Aminosäurenprofil ab.

[00:05:56] Diese schlechte Aufnahme finden wir auch bei Omega 3 Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen im Vergleich zu tierischen Quellen wie Butter Schmalz oder eben in

Fleisch oder Fisch.

[00:06:07] Bei Veganer Ernährung gibt es vier verschiedene Ausprägungen.

[00:06:11] Rohkost bei der Lebensmittel nicht über 50 Grad erwärmt werden.

[00:06:25] Roh bis 4 bedeutet, dabei wird Rohkost nur bis 16 Uhr gegessen. Das entspricht der Empfehlung abends keine Salate oder ähnliches zu essen.

[00:06:41] HCLF ist die Abkürzung für hohe Kohlenhydrate bei wenig Fett, und damit auch das Gegenteil von niedrigen Kohlenhydraten bei viel Fett.

[00:06:56] fetthaltige Nahrungsmittel wie Samen, Avocados und andere pflanzliche Nahrungsmittel mit hohem Fettgehalt werden in niedrigen Mengen konsumiert.

[00:07:06] Dann gibt es das Konzept 80/10/10

[00:07:10] Das ist eine HCLF Diät mit 80% Kohlenhydraten 10% Eiweiß und 10% Fett.

[00:07:24] Was gleich auffällt und unvermeidbar ist, das eine vegane Ernährung deutlich kohlenhydratlastiger ist.

[00:07:32] 1. Zweifel in Bezug auf unsere angestrebtes Blutzucker Stabilität kommen ins Spiel.

[00:07:38] 80-10-10 halte ich aber auch noch aus einem anderen Grund für sehr bedenklich. 10% aus Eiweiß ist definitiv zu wenig für uns.

[00:07:47] Durch Eiweiß wird die Umwandlung von Schilddrüsenhormonen unterstützt.

[00:07:57] 10% Fett sind zu wenig für ein gut funktionierendes Hormonsystem.

[00:08:05] Zu den Vorteilen einer veganen Ernährung zählen Gewichtsabnahme, geringere Belastung der Nierenfunktion

[00:08:17] Wir dürfen dabei nicht vergessen, dass die Faktenlage zu veganer und insbesondere langfristiger veganer Ernährung und ihrer Vorteile nicht eindeutig ist.

[00:08:27] Außerdem hängen die Vorteile davon ab, ob eine Vollwert-Ernährung oder eher viele verarbeitete Ersatzprodukte genutzt werden.

[00:08:36] Skandal vor einigen Jahren, weil manche Restaurants und Restaurants billiges Analogfleisch und Analogkäse genutzt haben

[00:08:49] Alle haben sich aufgeregt und diese Billigprodukte als Betrug am Kunden bezeichnet.

[00:09:00] Heute werden teils horrenden Preise dafür gezahlt, weil es heute vegan heißt.

[00:09:05] Wenn jemand vegan leben möchte, dann hat das durchaus seine gesundheitlichen Vorteile.

[00:09:17] Es gibt allerdings bei Hashimoto ganz handfeste Problematiken mit veganer Ernährung.

[00:09:22] An erster Stelle die Blutzuckerprobleme, denn vegane und vegetarische Diäten sind eher kohlenhydratreich.

[00:09:30] Durch schlechtere Verarbeitung von Kohlenhydraten bei Hashis kommt es eher zu einer Achterbahnfahrt.

[00:09:40] Die pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Getreide und Soja, Nüsse und manchmal Samen können ein Leaky Gut verursachen und auch dessen Heilung verhindern.

[00:09:51] Bei Hashimoto besteht ein höherer Nährstoffbedarf und vegane Ernährung kann dies noch verschärfen.

[00:09:59] Viele Nährstoffe sind zu gering oder gar nicht enthalten

[00:10:10] Mangelgefahr besteht bei Vitamin A B3, B9, B12,

[00:10:16] das ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt sowie Vitamin D,

[00:10:20] Kalzium Chrom Kupfer Jod, Eisen, Magnesium, Carnitin, Mangan, Zink und Omega 3 Fettsäuren,

[00:10:32] Das ist schon eine beachtliche Menge die uns da fehlt.

[00:10:36] Die Abdeckung mit Eisen ist dringend für die Umwandlung von T4 in T3 erforderlich.

[00:10:44] Rinder oder Hühnerleber und Schalentiere sind ausgezeichnete Quellen für Häm-Eisen.

[00:10:53] Auf der anderen Seite enthalten eisenreiche pflanzlichen Nahrungsmittel, wie Spinat eine Eisenform die schlecht aufgenommen wird.

[00:11:06] Es wird für Veganer schwierig die benötigte Eisenmenge allein aus pflanzlichen Lebensmitteln aufzunehmen.

[00:11:13] Dadurch kommt es zu einem erhöhten Risiko für eine Schilddrüsenerkrankungen.

[00:11:24] Ein Eisenmangel zieht in der Regel auch einen Mangel an B12 nach, was nur in tierischen Produkten enthalten ist.

[00:11:40] Beides, Eisen und Vitamin B12 Mangel können die Bildung von reversen T3 fördern.

[00:11:46] Das ist aktives Schilddrüsenhormon kann aber vom Körper nicht genutzt werden.

[00:11:55] Die amerikanische Ärztin Dr. Isabel Wentz hat 2015 eine eigene Umfrage mit ihren Patienten gemacht.

[00:12:02] Das bedeutet, dass sich 30% der vegan lebenden Menschen mit Hashimoto besser gefühlt haben.

[00:12:17] Im Gegensatz dazu fühlten sich aber 80% der Befragten mit einem Paleo basierten Diät deutlich besser.

[00:12:25] Wissenschaftler bevorzugen die Schilddrüsen Antikörper zur Beurteilung von

Hashimoto.

[00:12:31] Bei Veganern gingen die Antikörper um knapp 25% zurück.

[00:12:42] Bei einer Paleo-Diät waren es 27% und bei einer Paleo-Diät waren es sogar 35% Reduzierung der Antikörper.

[00:12:52] Kann man auch Vorteile veganer Ernährung mit der Fleisch enthaltenen Paleo-Ernährung kombinieren? Ja und das nennt man Gleichgewicht.

[00:13:02] Gute Fette und Proteine der Fleischernährung unterstützen die Heilung. Zuviel Fleisch jedoch blockiert Heilung.

[00:13:14] Daher liegt ein Hauptaugenmerk bei Hashimoto und einer Hashimoto-Ernährung bei ca. 20% Fleisch und 80% Gemüse.

[00:13:24] Eine vegane Ernährung kann helfen, den Körper zu reinigen und zu entgiften.

[00:13:29] besonders dann, wenn es Probleme mit dem Eiweißverdauung gibt.

[00:13:36] Vegane Ernährung kann für einige Tage oder sogar für einige Wochen Vorteile bringen, sofern mit Vitamin B12 und Ferritin der Körper unterstützt wird.

[00:13:49] Eine gute Variante ist auch eine halbvegane Ernährung.

[00:14:02] Persönlich ist mir das etwas zu kompliziert. Kunden und Austausch in Fachforen bestätigen eher, dass eine Paleo Ernährung

[00:14:15] oder in Kombi mit Autoimmunprotokoll die besten Ergebnisse bringt.

[00:14:19] Ich habe diese Ernährung mit ketogenen Ansätzen kombiniert und so Remission erreicht.

[00:14:29] Palei wirkt so gut weil sie viele nährstoffreiche Lebensmittel wie Nüsse Samen Obst und Eier enthält und gutes weidefleisch einbezieht.

[00:14:40] Das bringt eine hohe Nährstoffdichte, die eine Blutzuckerkontrolle unterstützt und Entzündungen mindert.

[00:14:49] Der Gedanke dahinter ist, das unser Verdauungssystem für die Getreide Ernährung und erst recht nicht für die Chemikalien in verarbeiteten Lebensmitteln angepasst ist.

[00:15:02] Das führt zu Chronische Krankheiten, Übergewicht und Allergien.

[00:15:12] Lebensmittel als Medizinprodukte einsetzen verleitet uns leicht dazu strikt einem Plan zu folgen und weniger auf den Körper zu hören.

[00:15:24] Ihr müsst selbst entscheiden, was für Euch passt und womit Ihr Euch wohler fühlt.

[00:15:30] Deshalb bedeutet meine persönliche Unterstützung in meinen Kurse, die eigene Wahrnehmung zu stärken und Signale des Körpers und Hashimoto's richtig zu verstehen.

[00:15:46] Eine gute und nährstoffreiche Ernährung ist das A und O bei Hashimoto deshalb sollten wir trotzdem nicht auf die Idee kommen dass wir geheilt werden wenn wir uns noch richtig ernähren,

[00:15:58] Das Thema heilen und dessen Definition habe ich schon in Folge eins und zwei angesprochen.

[00:16:04] Richtig kann für Eva ganz anders aussehen, als für Roswitha und es gibt noch viele weitere Faktoren, die uns helfen uns besser zu fühlen.

[00:16:19] Wenn Ihr euch für eine vegane Ernährung entscheidet, dann solltet ihr euren Körper noch etwas genauer checken und beobachten.

[00:16:30] Beobachtet die Entwicklung der Antikörper. Bei Einstieg in vegane Ernährung solltet Ihr einige Ergänzungen einnehmen um einen Nährstoffmangel zu verhindern.

[00:16:40] Wenn Ihr schon länger vegan lebt und wieder Fleisch einführen wollt, sind diese Ergänzungen sinnvoll, denn es könnte schon ein Mangel bestehen.

[00:16:51] Die wichtigsten Ergänzungen sind Vitamin B12, Eisen, Omega-3, Hypoallergene Proteinpulver wie Hanf- oder Erbsenprotein

[00:17:02] Zink, digestive Enzyme, Vitamin D und Carnitin.

[00:17:08] Wer längere Zeit vegan gelebt hat und wieder Fleisch einführt, sollte es langsam angehen, um den Körper nicht zu überfordern.

[00:17:24] Da der Körper die Verarbeitung der im Fleisch vorhandenen Proteine nicht mehr gewohnt ist, sollten wir ihn bei der Bildung von Magensäure unterstützen.

[00:17:36] Genügend Magensäure ist notwendig um Proteine aufzuspalten und verdauen zu können. Zum Schluss ein kleines Fazit.

[00:17:45] Ich glaube, dass eine gut angepasste vegane oder vegetarische Ernährung, den meisten Menschen deutlich mehr nutzt, als den klassischen Diäten mit verarbeiteten Lebensmitteln aus der DGE-Pyramide zu folgen.

[00:17:57] Dennoch scheint eine Paleo Diät bei Hashimoto sinnvoller zu sein.

[00:18:02] Am wichtigsten ist, dass wir keine Religion daraus machen und dogmatisch irgendwelchen Plänen folgen.

[00:18:09] Konzentriert Euch auf euren Körper und beobachtet spürt und bemerkt, was Euch gut tut, und womit Ihr Euch besser fühlt.

[00:18:17] Das kann auch etwas experimentieren bedeuten.

[00:18:21] Bleibt aber auch offen dafür den Kurs zu ändern, wenn etwas für Euch nicht funktioniert.

[00:18:29] Auf diese Weise findet Ihr Euren eigenen Ernährungsplan, der für Euch am besten funktioniert und Euren Hashimoto gut tut.

[00:18:38] Wenn ihr fragen dazu habt sprecht mich an, schreibt mir, hinterlasst einen

14.4.2019

<https://app.podigee.com/podcasts/9731/episodes/84406/transcription>

Kommentar. Ich helfe und unterstütze Euch gerne dabei Euren Hashimoto zu verstehen und endlich Hashimoto im Griff zu haben,

[00:18:51]

[00:18:55]