



Hallo

und herzlich willkommen zur 7. Folge von  
endlich Hashimoto im Griff

Ich bin Angelika und euer achtsamer Hashimoto Guide.

Heute erfahrt ihr, was eine ketogene Ernährung ist und wie sie wirkt. Außerdem natürlich warum, wann und wie sie auch bei Hashimoto helfen kann.

Als ich noch mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatte, hab ich immer wieder den Fehler gemacht: Hunger schieben (bis in die Kniekehlen) und ganz typisch fettarm und mit vielen Kohlenhydraten. Natürlich diese komplexen Dinger, weil die ja so gut sind.

Jo-Jo, war vorprogrammiert und irgendwann war dann auch mein Mitbewohner ziemlich sauer, über die schlechte Versorgung mit Nährstoffen.

Und dann kam die Erkenntnis. Ich hatte gute 25 kg mit so einer Diät runter und dann zeigte diese blöde Waage auf einmal trotzdem mehr an, obwohl ich weiter Hunger geschoben habe.

Was war los? Ich fing an zu suchen und bin über Logi gestolpert. Zum ersten Mal hab ich nicht Fett, sondern Kohlenhydrate in Frage gestellt und als ich damit anfing, blieb auch das Gewicht stabil. Während Logi lief mir dann Paleo über den Weg.

Mmh gute Idee – Logi leben, aber nur noch mit Paleo Lebensmitteln. Ich habs damals noch mit Milchprodukten gemacht, dann nennt sich das Primal statt Paleo.

Und dann fiel mir ein Buch in die Hände. Das Ketoprinzip. Und hee, da stand noch mehr über gutes Fett und noch weniger Kohlenhydrate drin. Aber noch besser: das diese Ernährung auch bei Schilddrüsenerkrankungen gut ist.

Also hab ich es ausprobiert. Es schmeckte, ich war satt, die Waage zeigte nicht weniger (war ja schon beim Wunschgewicht, sogar drunter) aber eben auch nicht mehr an, und es ging mir gut damit.

Und dann..... War wieder Wertebestimmung beim Doc dran. Kulleraugen beim Doc, als die Ergebnisse da waren. Alle Werte hatten sich verbessert und ..... tada .... die Antikörper waren gesunken. Zum ersten Mal.

Warum – wieso – weshalb? Schauen wir uns heute an. Klären wir heute also auch ein paar Fragen dazu.

Was ist ketogene Ernährung und wie funktioniert sie?

Was sind die Vorteile?

Was die möglichen Nachteile und natürlich für uns ganz wichtig:

Mit welchen Strategien kann ich eine ketogene Ernährung bei Hashimoto optimieren, damit sie möglichst viele Vorteile hat.

Ok – legen wir los.

Was ist eine ketogene Ernährung – ich mag ja das Wort Diät nicht wirklich....

Eine Ketogene Ernährung ist eine fettreiche und sehr kohlenhydratarme Ernährungsform.

Sie ist nicht neu, sondern wurde schon in den 1920er Jahren zur Behandlung von epilepsiekranken Menschen, eingesetzt.

Das zeigt uns schon, dass sie wohl gut fürs Hirn sein muss denn dort, liegen die Auslöser von Epilepsie.

Seit einigen Jahren ist sie wieder sehr populär geworden, weil sie zu guten Ergebnisse bei Übergewicht und Diabetes Typ 2 führt.

Die traditionelle Keto-Diät enthält maximal 15 g Kohlenhydrate. Gleichzeitig werden hohe Mengen an Fetten und moderate Mengen an Eiweiß verzehrt.

Das macht dich richtig satt. Satt und ohne diese lästigen Heißhunger Attacken verschwindet auch das Bedürfnis zur Lieblingsschokolade zu greifen. Du kannst dir sicher vorstellen, dass sich eine Diät dann leichter durchhalten lässt.

Aber es gibt noch mehr Vorteile

In den ersten Tagen habe ich mich auch erst mal müder gefühlt. Fühlte sich an, als hätte ich mir da was eingefangen. So wie, wenn eine Grippe im Anmarsch ist. Das ist Normal. Sind sozusagen Entzugserscheinungen von den fehlenden Kohlenhydraten, die ja letztlich Zucker sind. Und Zucker ist nun mal auch ein Suchtmittel.

Das geht nach wenigen Tagen vorbei und nennt sich Adaption, also Anpassung.

Danach geht die Post ab. Bei mir ist das mitten am Tag passiert. Schwupps, als hätte jemand den Schalter umgelegt, hatte ich plötzlich richtig Power und dazu auch gute Laune. Ich hatte das Gefühl als ob ich fliege.

Dieses Spitzengefühl geht auch irgendwann vorbei. Aber sehr viel mehr Energie und Klarheit im Denken, das bleibt. Wenn du so extrem wenig Kohlenhydrate und damit Zucker zu dir nimmst.

Doch, Kohlenhydrate sind Zucker. Der Körper wandelt auch Vollkornbrot und die zuckergetränkte Grillmarinade zu Zucker um.

Also wenn du so extrem wenig Zucker isst, dann wirkt sich das auf deinen Blutzucker positiv aus. Der fährt nicht mehr Achterbahn, sondern bleibt auf grader Strecke. Kohlenhydratarme Ernährung kann auch Schmerzen und Migräne lindern und gilt als entzündungsarm. Die tolle Stimmung und mehr Klarheit im Kopf hab ich ja schon erwähnt.

Übrigens wenn wir auf die Welt kommen, sind wir in diesem ketogenen Zustand. Solange wir Muttermilch bekommen, bleiben wir das auch. Das ist also eigentlich eine Art Normalzustand.

Danach, also wenn wir nicht mehr gestillt werden, beginnt die eher kohlenhydratbetonte Ernährung. Der Körper geht in den viel einfacheren Zuckerstoffwechsel und verlernt den Fettstoffwechsel. Er braucht sich nicht mehr anzustrengen aus Fett Energie zu gewinnen, sondern nimmt den viel einfacher zu verwendenden Zucker. Er macht es wie viele von uns, Komfortzone nutzen und Anstrengungen müssen nicht sein.

Wenn du jetzt aber anfängst, den Zucker weg zu nehmen und dafür mehr Fett nutzt, dann kapiert der Körper das nicht so schnell. Er braucht etwas Zeit, bis er sich erinnert.....

Da war doch mal was? Wie ging das nochmal, aus Fett und Eiweiß kann ich Keton Körper machen und die geben mir und dem Gehirn die notwendige Energie. O.k. geht nicht anders. Ran an die Arbeit und Ketone produzieren.

Der merkt dann schnell, dass das anstrengender ist, als vorher immer Zucker zu nutzen. Er ist erst mal platt und das macht dann diese Grippe-symptome.

Du kannst dich auf einmal besser konzentrieren? Du fühlst dich klarer im Kopf? Diese Ketone die der Körper da für die Energiegewinnung baut, können die Blut-Hirnschranke leicht überwinden und versorgen so das Gehirn schneller und effektiver als Glukose, also Zucker.

Übrigens gibt es so was ähnliches, wie eine Insulinresistenz auch im Gehirn. Es wird gerade intensiv daran geforscht, ob das Ursache für Alzheimer und Demenz sein könnte.

Eine amerikanische Ärztin hat mit ketogener Ernährung und Zufuhr von MCT Öl, die Alzheimer Erkrankung ihres Mannes stoppen können. Rückgängig machen geht leider nicht mehr, aber das sie nicht fortschreitet – und vielleicht mal irgendwann nur sehr langsam weiter geht, ist schon ein Wahnsinns-erfolg.

Der Körper braucht etwa 2 -4 Tage um auf den Fettstoffwechsel umzuschalten. Ab da sind die Ketone auch im Blut messbar und der Zustand heißt Ketose.

Na gut – und wie sollst du jetzt essen?

Die Klassische ketogene Diät hat ein Gewichtsverhältnis von Fett zu Eiweiß und Kohlenhydraten von 4:1

Eh – nee, das klingt aber jetzt kompliziert.

Ja, stimmt. Geht auch einfacher. Es gibt die Sklademann Regel. Stammt von einem Schweden, dem die Ernährung so gesehen sogar das Leben gerettet hat. Google mal nach Sten Sture Skaldemann, wenn dich seine Geschichte interessiert.

Also er hat herausgefunden, der Anteil an Fett in Gramm eines Lebensmittels soll dividiert werden mit der Summe von Eiweiß und Kohlenhydraten in g. Das Ergebnis soll mindestens 1 ergeben, um noch als Keto konform zu gelten. Besser sind Werte ab 1,5 – besonders, wenn du auch noch abnehmen möchtest.

Du musst nichts mehr abwägen oder abmessen. Die Formel gilt immer für jedes Lebensmittel, denn das Verhältnis bleibt gleich. Egal ob du nun 100 g oder 300 g davon isst.

Inzwischen hat selbst die Wissenschaft erkannt, das Fett nicht böse ist. Also nicht jedes Fett böse ist.

Bei einer so hohen Fettzufuhr wie bei ketogener Ernährung ist es aber wichtig, dass das Fett von bester Qualität ist. Das bekommst du in Weidefleisch, Eiern von Hühnern die noch gackernd in der Natur scharren dürfen, Nüssen, Avocado, nativem Olivenöl, nativem Kokosöl, Weidebutter und auch Schmalz von artgerecht lebenden Tieren.

Also nochmal die Vorteile:

Stabiler Blutzucker – gleich Satt und kein Heißhunger, kein Stress für die Nebennieren.

Weg mit der Watte im Kopf und endlich wieder besser konzentrieren können.

Weil sie entzündungsarm ist, senkt sie die Entzündungen in unserem Körper, die viele Symptome auslösen.

Nun hat ja jedes Ding zwei Seiten einer Medaille. Das ist auch bei ketogener Ernährung nicht anders.

Die meisten Studien zu ketogener Ernährung untersuchen die Auswirkung auf Gewichtsabnahme, Diabetes Typ 2 – und teilweise auf begleitende Therapie bei bestimmten Krebserkrankungen. In Sachen Schilddrüse ist die Studienlage noch recht dünn.

Nur im Keto-Prinzip von Bruce Fife gibt's ein großes Kapitel dazu.

Was solltest du wissen und beachten?

Um die erhöhte Fettzufuhr zu decken, verwendet die klassische Ketodiät viele Milchprodukte. Die aber sind bei Hashimoto nicht so wirklich gut, weil sie Darmprobleme machen können und Entzündungen fördern.

Also sollten wir statt der Milchprodukte eher auf Kokosöl setzen um die Fettzufuhr zu erhöhen.

Da durch das die üblichen Auslöser wie Gluten, Soja und Getreide ebenfalls ausfallen, spürst du sehr schnell, dass es dir ohne diese Nahrungsmittel deutlich besser geht.

Nun kommt ein Hashimoto selten allein und hat noch ein paar weitere Auslöser auf der Todo Liste. Und das führt dazu, dass es notwendig sein kann, auch noch Nüsse, Nachtschattengewächse und sogar Eier ebenfalls wegzulassen.

Ja ich sehe es grad ziemlich deutlich vor mir:

Du bist ganz baff. Günther, oder wie immer dein Schweinehund heißt, zeigt dir nen Vogel. Da bleibt doch nichts mehr übrig, was du essen kannst. Das macht doch keinen Spaß mehr.

Doch da bleibt genug und das schmeckt sogar.

Damit rückt die ketogene Ernährung in die Nähe des AIP Protokolls, bei dem alle reaktiven Lebensmittel zunächst entfernt werden. Ernährungspläne dazu, wie ich sie erstelle, sind leicht umzusetzen und was drin ist, schmeckt auch.

Klingt ein Beerenshake mit Kokosmilch lecker? Der macht auch satt. Oder eine Bolognese-Pfanne auf Gemüsenudeln, oder Hähnchenleber auf Süßkartoffel oder Blumenkohlpurree. Ok, wenn du keine Leber magst, kannst du auch nen Hähnchenschenkel nehmen.

Also das haben wir schon mal geklärt. AIP kann ketogen sein und schmeckt. Gibt also eigentlich keine Ausreden, es nicht doch mal zu probieren.

Wie ketogene Ernährung nun wirkt.....

Tja, das ist mal wieder – wie so oft – individuell und bei jedem Menschen anders.

Fast allen Hashis geht es mit einer kohlenhydratarmen und fettreichen Ernährung besser. Das ist einfach so, auch wenn du nicht die strenge Keto-Diät machen willst und deshalb nicht in Ketose kommst.

Jetzt kommt noch die LCHF Ernährung. Also LCHF steht für LowCarb – High Fat und das zeigt dir schon, es ist eine Keto Ernährung, aber mit kleinen Unterschieden.

Schauen wir, was die Unterschiede sind:

Bei der klassischen Ketodiät wird hauptsächlich darauf geachtet, dass die Nährwerte von Fett – Eiweiß und Kohlenhydrate entsprechend der Regeln passen.

Das ist bei LCHF genauso, nur dass es hier zusätzlich noch wichtig ist, dass die Nährstoffe aus Lebensmitteln stammen, die aus guten Quellen stammen und entsprechend eine hohe Qualität haben.



LCHF hat viel Ähnlichkeit mit Paleo, auch wenn Paleo nicht unbedingt LowCarb sein muss. Aber bei beiden, also LCHF und Paleo, gucken wir darauf, dass wir naturbelassene Lebensmittel nutzen. Wir kombinieren sehr viel Gemüse (am besten Bio oder selbst angebaut, wer die Gelegenheit dazu hat), mit hochwertigen Eiweiß Quellen, aus Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren. Und ergänzen das Ganze mit den guten Fetten, die ich schon genannt habe.

Genau wie bei Paleo, wird bei LCHF komplett auf Fertigprodukte und industriell verarbeitete Lebensmittel, sowie auf Soja, Getreide und Zucker verzichtet.

Paleo ist nicht zwingend LowCarb, und LCHF bedeutet nicht No-Carb.

Wir nehmen Kohlenhydrate auf, aber die meisten davon stammen aus Gemüse und etwas Obst. Damit ist sicher gestellt, dass wir die wichtigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente bekommen.

Ich spare mir jetzt, einen ziemlich kompakten chemischen Prozess im Zellstoffwechsel zu beschreiben. Dann schläfst du mir noch ein, weil's stinklangweilig ist.

Deshalb musst du erst mal nur wissen, dass eine Hypothyreose, also eine Schilddrüsenunterfunktion ein Zustand, mit erhöhtem oxidativem Stress ist. Eine LCHF Ernährung kann erheblich dazu beitragen diesen Stress zu senken. Das normalisiert die Schilddrüsenfunktion und kann dir mehr Energie geben. Also mehr Power.

Zu den Vorteilen von Keto kommen also noch weitere dazu.

Oxidativer Stress wird gesenkt und verbessert die Schilddrüsenfunktion.

Rheumatoide Arthritis ist auch eine Autoimmunerkrankung und gesellt sich gerne zu Hashimoto dazu. Die Keton Körper die wir bilden – die haben den unaussprechlichen Namen: Beta-Hydroxybutyrat – können genau die Entzündungshemmer bremsen, die Entzündungs-Reaktionen aktivieren.

Einfacher: wenn Rheumatoide Arthritis besteht, kann LCHF dafür sorgen, dass du weniger Schmerzen hast und es dir damit besser geht.

Das waren jetzt also die Vorteile.

Gibt es auch Nachteile? Oder kann das jeder machen?

Um es gleich zu sagen.  
Es gibt ein paar Dinge die du beachten solltest.

Die klassische ketogene Diät vermindert nur Gluten, aber erlaubt Soja und Milchprodukte.

Durch eine Schilddrüsen-freundliche Ernährung wie LCHF sind wir da besser aufgestellt.

Trotzdem besteht ein gewisses Risiko für Candida Befall. Wenn du Nüsse, Pilze, Milchprodukte und etwas Alkohol konsumierst, kann das Candida fördern.

Das hebt sich fast gegenseitig auf. Einerseits hungern wir Candida mit dem Verzicht auf Kohlenhydrate und insbesondere Zucker aus, andererseits geben wir ihm neuen Nährboden durch diese reaktiven Lebensmittel.

Candida geht nicht von alleine wieder weg. Da müssen wir schon etwas dafür tun. Mit einer niedrig Foodmap Ernährung (spezielle Darmernährung) kombiniert mit dem Probiotikum S.Boulardi, können wir unseren Körper wirksam bei der Beseitigung von Candida unterstützen.

Nu stell dir mal deine Leber vor. Die arbeitet ohnehin schon stark um Toxine abzubauen. Diese kleinen Dinger die Ketone heißen, werden von den Mitochondrien der Leber gebaut, um genug Energie zu liefern.

Das ist dann für die Leber ne Menge Mehrarbeit. Also etwa so, wie wenn du eine Kollegin ersetzen sollst, die krank geworden ist.

Ist die Leber dann überlastet, führt das zu einer schlechteren Umwandlung von T4 in T3. Wer viel arbeitet, macht Fehler, und so können sich auch mehr Toxine einschleichen, weil die überarbeitete Leber sie nicht abbauen kann. Dadurch besteht die Gefahr, dass mehr Antikörper gebildet werden.

Also ist logisch, dass erst mal die Leber dran ist. Wenn du oft müde bist und kaum ein Bein vor das andere bekommst, die Waage zum Gipfelstürmer mutiert und dir schlimmstenfalls alle Gräten, weh tun, dann denke mal über eine Entlastung deiner Leber nach.

Diejenigen die meinen sanften Reset-Kurs gemacht haben, haben sich schon nach wenigen Tagen bei mir gemeldet, dass es ihnen so viel besser geht. Erika war ganz happy, dass sie mal wieder mit ihrer kleinen Tochter um die Wette laufen konnte. Das war vorher wegen Gelenkschmerzen nicht möglich. Außerdem war sie vorher auch viel zu müde für so was.

Also erster Ratschlag: Erst die Leber entlasten. Bis dahin reicht eine LowCarb-Ernährung die eben erst mal keine Ketone produziert.

Dann kommt die LCHF Ernährung eben etwas später dran.

Nun gibt es Hashis die reagieren super auf eine LCHF Ernährung. Die Antikörper sinken, Entzündungen gehen zurück, Blutzucker wird stabil und sie haben Energie für 2.

Aber es gibt auch die Hashis bei denen sich die Schilddrüsenwerte verschlechtern können. Ein Grund dafür kann sein, dass eine extrem niedrige Kohlenhydratzufuhr die Bildung von reversem T3 unterstützt. Dann sind deine Werte relativ normal, aber du fühlst dich wie in Unterfunktion. Das kann noch ein Überbleibsel unserer Vorfahren sein. Unser Körper geht in eine Art Winterschlaf. Schaltet auf Sparflamme, weil nicht alle Nährstoffe verfügbar sind.

Tja, es ist nicht einfach. Es gibt einfach keine festen Regeln, die bei jedem mit Hashimoto funktionieren.

Du hast mit Sicherheit eine ganz andere Toleranz für Kohlenhydrate als ich. Da geht es auch bei LCHF nicht anders, als auf den Körper zu lauschen und ein wenig auszuprobieren.

Oft reicht es schon aus, etwas mehr nährstoffreiche Kohlenhydrate aus Gemüse und Obst zu essen, um das richtige Gleichgewicht für optimale Schilddrüsenwerte zu erreichen. Ob du damit in Ketose bist, oder nicht – ist dann mal egal. Hauptsache du fühlst dich gut.

Diese ganzen individuellen Anpassungen von Hashimoto-freundlichen Ernährungsplänen lernst du übrigens in meinem Switch 180° Grad Programm.

Und noch besser – du machst das alles nicht alleine, sondern du kriegst persönlich von mir 1 Jahr Hilfestellung dabei.

Am Ende steht eine erfolgreiche Kehrtwende mit deinem Untermieter und du hast deinen ganz persönlichen Ernährungsplan den du einfach weiter machst, weil er deine ganz individuelle Selbstverständlichkeit ist.

Du merkst eigentlich nur noch, dass du anders isst, wenn du bei anderen siehst, wie sie sich ernähren. 😊



Also Fazit:

LCHF ist eine sehr gute Ernährung die dir helfen kann, dich besser zu fühlen, mehr Energie zu haben und auch Gewicht abzunehmen.

Wenn du das willst, kann ich dir auch dabei helfen.

Es ist halt zu zweit oft leichter, die richtigen Anpassungen heraus zu finden und umzusetzen.

Es ist wichtig darauf zu achten, wie sich die Ernährung anfühlt, ob es Probleme mit der Verdauung durch mangelnde Verdauungsenzyme oder gar Candida gibt.

Es ist also besser, die LCHF Ernährung an deine persönliche Version anzupassen, als einen Einheitsplan für LCHF zu befolgen.

Das ist sowieso immer notwendig. Denn was dein Körper braucht, verändert sich ebenfalls immer wieder.

Im Switch-Programm erfährst du genau, wie du deine Ernährung an deine Bedürfnisse anpassen kannst und deine Beschwerden, mit Ernährung, ergänzenden Nährstoffen und Verdauungsenzymen beseitigst.

Mit Switch findest du nicht nur die richtige für dich passende Ernährung, sondern findest auch deinen Hashimoto freundlichen Lebensstil.

Ja – Ernährung kann unglaublich viel. Aber eben auch nicht alles, Lebensstil und innere Einstellung sind genauso wichtig

um sich wohlfühlen und



endlich Hashimoto im Griff zu haben.

Ich freu mich, wenn dir die heutige Folge gefallen hast und ich hüpfte auf einem Bein, wenn du mir den Kommentaren zur Folge ein Feedback hinterlässt. Ich schwör, ich mach das und dann gibt's auch ein Foto davon.

Bis demnächst - Deine Angelika – dein Hashimoto Guide.