

## neue Nachrichten

Donnerstag 18 Mai 2017

### Protokoll Schilddrüsenunterfunktion



Die Schilddrüsenunterfunktion ist ein in der Heilkunde oft zu wenig beachtetes Problem. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leidet jedoch ungefähr ein Drittel der Weltbevölkerung unter Jodmangel und hat dadurch Probleme mit der Schilddrüse. Und das nicht nur in Ländern, in denen der Boden zu wenig Jod enthält.

Jodmangel ist weltweit die wichtigste Ursache von primärer Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion), die je nach Alter zu verschiedenen Erkrankungen führen kann. Gerade auch Schwangere stellen hier eine wichtige Risikogruppe dar. Bei ihnen besteht ein erhöhter Jodbedarf, da zur normalen Gehirnentwicklung des Fötus viel Jod benötigt wird.

#### Moderne Ernährung

Jodmangel tritt nicht nur in Ländern auf, in denen der Boden zu wenig Jod enthält. Die moderne westliche Ernährung beinhaltet außer dem künstlich zum Salz zugesetzten relativ wenig Jod. Eine reiche natürliche Quelle von Jod sind Muscheln, jedoch müsste man 900 Gramm davon pro Tag verzehren, um die Referenzmengen aufzunehmen.

Übrigens kann es bei Erwachsenen Jahre dauern, bis sich ein Jodmangel zeigt, da der Körper zunächst den vorhandenen Jodvorrat der Schilddrüse aufbraucht. Eine leichte Schilddrüsenunterfunktion wird häufig von unspezifischen Symptomen begleitet. Wenn diese Hypothyreose unbehandelt bleibt, können viele unterschiedliche Symptome entstehen.

## Übersicht neue Nachrichten

Sonntag 7 Januar 2018

### Psychobiotika: Der neueste Stand der Dinge

[» mehr lesen](#)

Freitag 5 Januar 2018

### Abram Hoffer und die orthomolekulare Psychiatrie

[» mehr lesen](#)

Montag 1 Januar 2018

### Fünf Dinge, die Sie wissen sollten: Supplementierung bei Depressionen

[» mehr lesen](#)

Mittwoch 13 Dezember 2017

### Genetischer Zusammenhang zwischen Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

[» mehr lesen](#)

Montag 11 Dezember 2017

### Atherosklerose möglicherweise durch Mundflora verursacht

[» mehr lesen](#)

Sonntag 10 Dezember 2017

### Gesundheit steuern mit Zeitgebern

[» mehr lesen](#)

Freitag 8 Dezember 2017

### Vitamin D bei Schmerzbehandlungen

[» mehr lesen](#)

Unter anderem können die folgenden Symptome auftreten:

- Müdigkeit, Trägheit, Lethargie
- Kälteempfindlichkeit
- Verstopfung
- Gewichtszunahme
- Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen
- Haarausfall, trockene Haut
- Muskelkrämpfe, Gelenkschmerzen
- Ödeme
- Kropfbildung
- (Intrauterine) Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen
- Intrauteriner Tod
- Schwangerschaftskomplikationen
- Kretinismus
- Geistige Behinderungen

## **Physiologische Funktion von Jod**

Die physiologische Funktion von Jod besteht darin, dass es zur Bildung von Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) in der Schilddrüse benötigt wird. Diese Hormone regulieren durch Beeinflussung der Durchlässigkeit der Zellmembranen die Energiefreisetzung aus den Zellen und beeinflussen außerdem den Grundumsatz. Thyroxin hat einen großen Einfluss auf das Wachstum, da es die Aktivität von Enzymen, die am Aufbau von Körperproteinen beteiligt sind, fördert. Jod erhöht die Bildung des Thyroid-stimulierenden Hormons (TSH) in der Hypophyse. Dieses Hormon ist wiederum für die Bildung der Schilddrüsenhormone Thyroxin, Trijodthyronin und Tetrajodthyronin unter Verwendung der Aminosäure Tyrosin verantwortlich. Diese regeln die Stoffwechselaktivität und Wärmeregulierung des Körpers.

## **Mangelsymptome**

Bei Jodmangel versucht die Schilddrüse, mehr Jod für die Synthese des Schilddrüsenhormons zu speichern, und beginnt, sich zu vergrößern (Struma, Kropf). Der Jodidgehalt in Blut und Urin ist sehr gering. Schwangere Frauen, die unter Jodmangel leiden, laufen Gefahr, Kinder zu gebären, deren Gehirne aufgrund von Jodmangel unterentwickelt sind. Diese Missbildung bezeichnet man als kongenitale Hypothyreose (Kretinismus).

Bei Erwachsenen tritt ein verlangsamter Stoffwechsel auf, wodurch verzögerte Reaktionen und Flüssigkeitsretention im Gewebe (Myxödem) verursacht werden. Die Bildung des Hormons Renin wird durch Jod gehemmt. Dieses fördert die Bildung des antidiuretischen Hormons (ADH), das bewirkt, dass die Nieren weniger Feuchtigkeit ausscheiden. Das wiederum hat eine blutdrucksteigernde Wirkung.

## **Protokoll Schilddrüsenunterfunktion**

Wenn die Unterfunktion der Schilddrüsen durch Jodmangel verursacht wird, kann es ausreichend sein, die Jodzufuhr zu

erhöhen, zum Beispiel mit Kelptabletten. Aber Vorsicht: Bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow sollte eine Supplementierung mit Jod vermieden werden. In diesem Fall und sogar schon bei Nichtvorliegen dieser Erkrankungen kann eine zu hohe Aufnahme von Jod eine Hyperthyreose verursachen. Daher ist zu empfehlen, nicht mehr als etwa 150-200 mcg Jod pro Tag zu supplementieren.

*Die in diesem Artikel enthaltenen Informationen stammen aus unserer [Weiterbildung klinische PNI](#).*

# masteringhealth

[kontakt](#) | [haftungsausschluss](#) | [urheberrecht](#) | [sitemap](#) | [cookies](#) |