

Die Schilddrüse

Der kompakte Ratgeber über das
schmetterlingsförmige Drüsenorgan



Vorwort

Bei ungefähr einem Drittel aller Probanden, die zur Vorsorgeuntersuchung kommen, wird eine Veränderung der Schilddrüse festgestellt. Dabei muss jedoch nicht immer ein gesundheitliches Problem vorliegen.

Oftmals klagen Patienten aber über Beschwerden, die auf eine Störung der Schilddrüse zurück zu führen sind, die aber meist gar nicht in Verbindung mit einer Schilddrüsenerkrankung wahrgenommen werden. Eine rechtzeitige Abklärung bedeutet in vielen Fällen auch eine Steigerung oder Wiedererlangung von Lebensqualität.

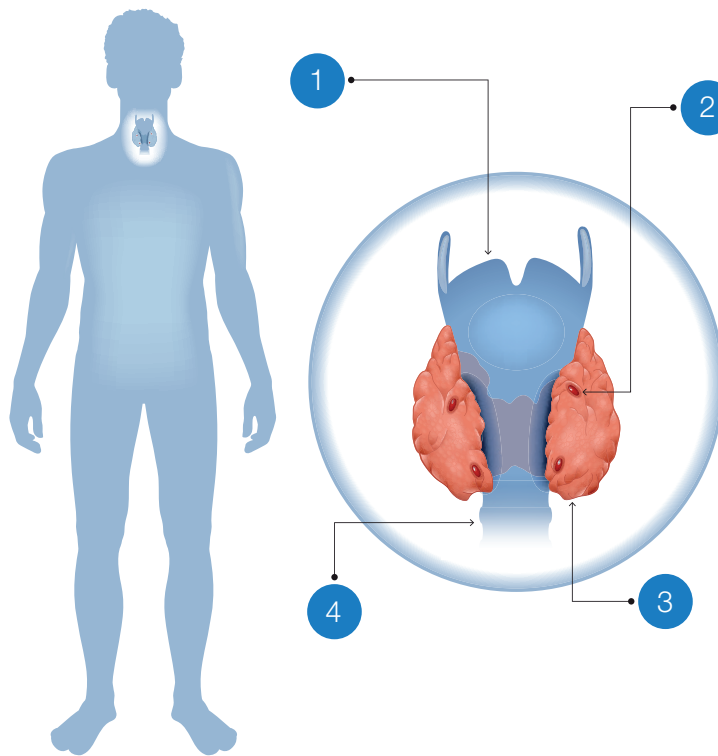
Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber eine Übersicht über Funktion und Anatomie der Schilddrüse, Symptome und Diagnoseverfahren geben.

Ihr Health + Life Team

Anatomie und Funktion

Das schmetterlingsförmige Drüsenorgan befindet sich vor der Luftröhre und grenzt oben an den Kehlkopf an. Von dort sendet diese Hormondrüse ihre Botenstoffe in den Körper. Die Schilddrüse kontrolliert und beeinflusst fast alle Organe, sowie unser Befinden, Konzentration, Leistungsfähigkeit und Stimmung.

Die Hauptaufgabe ist die Steuerung von Grundfunktionen des Stoffwechsels. Schilddrüsenhormone im Blut sorgen vor allem für die Regulation des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels und beeinflussen den energetischen Grundumsatz.



Anatomie der Schilddrüse:

1. Schildknorpel
2. Nebenschilddrüsen
3. Schilddrüsenlappen
4. Luftröhre

Blutwerte und Diagnoseverfahren

Zur Beurteilung der Schilddrüsenfunktion ist der TSH Wert (Thyreotropin-Thyreoid-stimulierendes Hormon) der wichtigste Laborwert. Bei einem erhöhten TSH Wert liegt eine Schilddrüsenunterfunktion vor, die dazu führt, dass die Schilddrüse eine zu geringe Anzahl an Hormonen produziert. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion (niedriger TSH Wert) werden wiederum zu viele Schilddrüsenhormone produziert.

Neben dem TSH Wert gibt es noch eine Reihe von spezifischen Blutwerten (fT3, fT4, TG, TBG) durch deren Bestimmung der Arzt bei vorliegender Funktionsstörung die Therapie abstimmen kann.

Grundsätzlich sollte der TSH Wert zumindest einmal im Rahmen einer Blutabnahme bestimmt werden, auch wenn noch keine wie oben beschriebenen Symptome vorhanden sind. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die familiäre Vorbelastung. Wenn ein Elternteil an einer Funktionsstörung leidet, sollte der TSH Wert auf jeden Fall bestimmt werden.

Bei der körperlichen Untersuchung - z.B. im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung - kann der Arzt mittels Tastgriff eine Vergrößerung oder größere Knoten feststellen.

Eine wesentliche Rolle spielt neben der Blutabnahme (Bestimmung des TSH Wertes) auch die bildgebende Diagnostik.

Eine schmerzlose Ultraschalluntersuchung gibt Aufschluss über die Größe und Struktur der Schilddrüse. Zudem können Veränderungen wie Knoten,

Zysten und Gewebsveränderungen wie z.B. Autoimmunerkrankung Hashimoto und Morbus Basedow rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Spezielle weiterführende Untersuchungen wie z.B. das nuklearmedizinische Verfahren - Szintigrafie - geben weitere Aufschlüsse über das Gewebe bei Knoten (kalte oder heiße Knoten). Aber auch gutartige oder bösartige Veränderungen lassen sich damit identifizieren und unterscheiden.

Schilddrüsen-Erkrankungen

Unterfunktion (Hypothyreose)

Eine Unterfunktion liegt vor, wenn der Körper nicht ausreichend mit den Schilddrüsenhormonen versorgt wird. Dadurch verringert sich die Leistung des Stoffwechsels und verursacht oft eine reduzierte körperliche und psychische Belastbarkeit.

Typische Symptome: Gewichtszunahme, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, niedriger Blutdruck, Herzstolpern und depressive Verstimmungen.

Überfunktion (Hyperthyreose)

Eine Überfunktion liegt vor, wenn sich übermäßig viele Schilddrüsenhormone im Blut befinden. Die Energieproduktion läuft auf höchster Stufe.

Typische Symptome: Nervosität, Unruhe und Gereiztheit, Gewichtsabnahme trotz Heißhungerattacken, Durchfall, schneller Puls (Herzjagen und Zwischenschläge, sogenannte Extrasystolen), aber auch Schweißausbrüche und Haarausfall.

Zysten & Knoten

Als Struma wird eine vergrößerte und/oder knotig umgeformte Schilddrüse bezeichnet. Schilddrüsenknoten werden in der Regel durch Ultraschalluntersuchung und Szintigraphie abgeklärt und vermessen. Knoten können aus normalem Schilddrüsengewebe bestehen (warme/heiße Knoten). Bei Verdacht auf „kalte“ Knoten bedarf es weiterer Abklärung meist durch Szintigraphie oder Feinnadelbiopsie, da diese Knoten eine erhöhte Entartungstendenz aufweisen.

Morbus Basedow

Morbus Basedow ist ebenfalls eine Autoimmunerkrankung. Die Schilddrüse ist meist vergrößert und es kommt am Beginn der Erkrankung oft zu Lid-schwellungen und Druckgefühl auf den Augen.

Zur Abklärung sollte nicht nur der TSH Wert im Blut bestimmt werden, sondern auch eine Antikörperbestimmung, bzw. eine Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse durchgeführt werden. Patienten mit einer Morbus Basedow Erkrankung sollten auf jodarme Ernährung achten.

Thyreoditis Hashimoto

Diese Autoimmunerkrankung der Schilddrüse wurde nach dem japanischen Arzt Hakaru Hashimoto benannt, der bereits 1912 erstmals über diese Erkrankung und das Erscheinungsbild berichtete.

Funktion und Symptome

Fehlfunktion und Beschwerden werden aber nicht von der Schilddrüse selbst verursacht, sondern sind das Ergebnis einer Immunstörung. Das Immunsystem attackiert fälschlicherweise die eigene Schilddrüse, was einen Entzündungsprozess auslöst und schleichend oder schubweise zum Verlust von funktionsfähigem Schilddrüsengewebe führt.

Die genauen Ursachen sind bislang nicht bekannt, bezüglich Krankheitsentwicklung und Therapie gibt es aber fundierte Studien. Frauen erkranken daran häufiger als Männer, die Veranlagung dazu ist erblich und besonders häufig tritt sie in Lebensphasen mit hormoneller Umstellung (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre), aber auch bei chronischer Stressbelastung auf.

Die Symptome/Beschwerden können unterschiedlich auftreten, oft ist mit dieser Erkrankung auch eine Schilddrüsenunterfunktion verbunden. Nicht selten treten auch zu Beginn der Krankheit Beschwerden auf, die man der Überfunktion zuordnet und mit weiterem Verlauf dann abschwächen und in das Beschwerdebild der Unterfunktion übergehen.

Diagnoseverfahren

Beim Diagnoseverfahren zur Feststellung einer Hashimoto Erkrankung kommen die Untersuchungen der Schilddrüsendiagnostik zum Einsatz:

- Ärztliches Gespräch (Anamnese) und körperliche Untersuchung (Tastbefund)
- Laborparameter TSH, bzw. bei Kontrolluntersuchungen sollten immer auch fT3 und fT4, bei Erstuntersuchung auch TPO und TG AK (Antikörperspiegel), bzw. auch der Vitamin D Spiegel erhoben werden
- Ultraschalluntersuchung gibt Hinweise auf den Zustand des Schilddrüsengewebes

Wurde die Verdachtsdiagnose bestätigt, stellt der behandelnde Arzt wenn nötig mit Hilfe von Hormonersatz-Tabletten die Funktion der Schilddrüse richtig ein. Nach 6-8 Wochen sollte die Einstellung durch die Kontrolle der Laborparameter überprüft werden. Oftmals dauert es eine Weile, um die optimale Medikamentengabe zu finden. Wichtig ist am Tag der Blutabnahme das verordnete Schilddrüsenmedikament erst danach einzunehmen. Eine Einnahme davor kann den Kontrollwert verfälschen.

Was Sie selbst tun können

Neben regelmäßiger Bewegung und Entspannung (dauerhafter Stress ist für Hashimoto Patienten besonders belastend und hat Einfluss auf den Therapieerfolg) sollte man auf eine gesunde und jodarme Ernährung achten.

Darunter versteht man den sparsamen Umgang mit jodiertem Salz. Das in natürlichen Lebensmitteln enthaltene Jod ist bei normalen Mengen unproblematisch (z.B. Käse, Fisch, Meeresfrüchte).

Mikronährstofftherapie

Damit die Schilddrüse die lebensnotwendigen Stoffwechsellvorgänge aufrechterhalten kann, bedarf es einer komplizierten Vernetzung von Regelkreisen zwischen Gehirn, Blut und der Schilddrüse selbst.

Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) spielen dabei eine bedeutende Rolle bei der Produktion und Ausschüttung von Hormonen und Botenstoffen und sind daher auch wichtig für den Schilddrüsen-Stoffwechsel.

Bei der Bildung von Schilddrüsenhormonen entstehen große Mengen aggressiver freier Radikale. Der dadurch erhöhte oxidative Stress trägt zur Entwicklung einer Hashimoto-Thyreoiditis bei.

Omega-3 Fettsäuren senken die Entzündungsneigung des Gewebes und unterstützen das Immunsystem. Neuere Studien zeigen, dass Omega-3- Fettsäuren auch die Schwere von Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto positiv beeinflussen.

Einer der wichtigsten Mikronährstoffe für die Gesundheit der Schilddrüse und speziell im Kampf gegen Hashimoto-Thyreoiditis ist das Spurenelement Selen.

Eine ausreichende Versorgung mit Selen ist entscheidend für den Schilddrüsenstoffwechsel und hat bei Hashimoto sogar heilende Effekte, die in Studien nachgewiesen wurde (TPO Antikörper gingen signifikant zurück).

tipp

Omega-3-Fettsäuren werden vom Verdauungssystem besser aufgenommen, wenn sie als Saft und nicht als Kapseln eingenommen werden.

Die Wichtigkeit von Selen

Selen ist ein essentielles Spurenelement, was bedeutet, dass es einerseits lebenswichtig ist und andererseits nur in Spuren vom Körper benötigt wird. Es schützt die Körperzellen vor den Angriff freier Radikale und stärkt die körpereigene Abwehrkraft.

Die Schilddrüse ist das selenreichste Organ des Körpers und reagiert daher besonders empfindlich auf einen Mangel. Ein Mangel stört die Abwehrkraft, die Schilddrüse wird nicht im ausreichenden Masse vor freien Radikalen geschützt und diese greifen das Gewebe an. Außerdem brauchen wir Selen für die Unterstützung bei der Umwandlung von Schilddrüsenhormonen.

Die Einnahme von Selen ist für alle Schilddrüsenerkrankungen wichtig, besonders aber für Hashimoto Patienten um einem Defizit an schützenden Enzymen vorzubeugen und eine Zerstörung des Schilddrüsengewebes zu stoppen. Eine deutsche Studie hat bereits 2002 gezeigt, dass sich die Höhe der Antikörper durch eine tägliche Gabe von 200 Mikrogramm Selen signifikant reduzieren lässt. Das Ergebnis wurde seit her in vielen anderen Studien bestätigt.

In welchen Lebensmitteln ist Selen enthalten?

Selen ist in Pflanzen enthalten. Sie nehmen das Selen über die Wurzeln aus dem Boden auf. Das Problem dabei ist, dass in Nord- und Mitteleuropa die Böden in den letzten Jahren selenarm, aber dafür zunehmend mehr mit Schwermetallen belastet sind. Damit ist keine ausreichende Aufnahme von Selen über die Nahrung gegeben.

Pflanzliche Selenquellen: z.B. Kokosnüsse (Öl, Milch) und Vollkornprodukte.

Tierische Quellen: Rind- und Hühnerfleisch, Eigelb, Hering, Thunfisch und Forelle (bei ausreichender Aufnahme durch die Nahrung).

Ein erhöhter Selenbedarf im Krankheitsfall kann also über Ernährung nicht abgedeckt werden, die Einnahme von Nahrungsmittelergänzung Selen ist mit dem behandelnden Arzt abzustimmen.

tipp

Selenmangel ist weit verbreitet und ist die Ursache vieler Beschwerden. Lassen Sie bei Ihrer nächsten Blutabnahme ihren Selenwert im Blut bestimmen. Der Wert sollte zwischen 120 und 160 Mikrogramm/Liter sein, dann liegen Sie in einem guten Bereich.

Die Wichtigkeit von Vitamin D

Vitamin D ist ein wichtiger Nährstoff, dessen Bedarf allerdings nur zu einem kleinen Teil durch Lebensmittel abgedeckt, sondern in erster Linie durch die UVB Sonneneinstrahlung über die Haut gebildet wird. In Österreich sind 50-75 % der Bevölkerung über viele Monate im Jahr unzureichend mit Vitamin D versorgt.

Schon lange ist bekannt, dass Vitamin D den Einbau von Kalzium in Knochen und Zähnen reguliert und dadurch z.B. Osteoporose vorbeugen kann. Weiters ist es wichtig für ein funktionierendes Immunsystem und es wurde in vielen Studien nachgewiesen, dass es bei einem konstanten Wert – idealerweise zwischen 40 und 50 – ganzjährig bei über 30 Krebsformen schützend wirkt. Nur wenige Menschen nehmen regelmäßig – vor allem über die „dunkle“ Jahreszeit hinweg – regelmäßig Vitamin D zu sich. Die labormäßige Bestimmung sollte einmal im Jahr im Rahmen einer Blutabnahme erfolgen, um den aktuellen Wert und die daraus ableitende Dosierung zu kennen.

Internationale Empfehlungen liegen bei etwa 800 IE als Idealwert. Eine Überdosierung erfolgt meist nur, wenn über lange Zeit mehr als der empfohlene Wert eingenommen wird, daher sollte man nach Bestimmung der Laborwertes die weiterführende Therapie mit dem behandelnden Arzt abstimmen.

Typische Zeichen eines Vitamin D Mangels können Ein- und Durchschlafstörungen, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeit und auch depressive Verstimmungen sein.

tipp

Nehmen Sie die empfohlene Dosis von Vitamin D Tropfen lieber täglich (z.B. gleich in der Früh), als wöchentlich ein.

Somit ist es auch kein großes Problem, wenn Sie wirklich mal einen Tag auf die Einnahme vergessen.

Ernährung bei einer Schilddrüsenerkrankung

Die Schilddrüse kontrolliert unseren Stoffwechsel und beeinflusst fast alle unserer Organe und unser Körpergewicht. Eine wichtige Funktion ist auch die Speicherung von Jod, das wir mit unserer Nahrung aufnehmen und für die Bildung der Hormone ein wichtiger Bestandteil ist. Der häufigste Grund für eine Schilddrüsenvergrößerung ist meist der Mangel an Jod. Lange Zeit war die flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Jod nicht gegeben, Studien beweisen, dass in den Küstenregionen Veränderungen und Vergrößerungen kaum vorkommen, in den Alpenregionen war früher der sogenannte „Kropf“ fast charakteristisch für die Einwohner.

In Österreich, Deutschland und der Schweiz hat sich die Jodversorgung der Bevölkerung durch die Nahrungsmittel stabilisiert, nicht zuletzt durch die gesetzliche Bestimmung über das Anreichern von Salz mit Jod. Die empfohlene Tagesdosis liegt für einen Erwachsenen etwa bei 150 Mikrogramm. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion sollte man Jod aber eher meiden. Eine jodarme Ernährung wird bei Hashimoto und Morbus Basedow empfohlen.

Auf Grund einiger Studien ist noch unklar, ob der Verzehr von Soja Produkten eine Verschlechterung einer Schilddrüsenfunktionsstörung bewirken kann. Es bedarf sicher noch weiterer Forschung um eine klare Aussage diesbezüglich treffen zu können. Um hier auf der „sicheren Seite“ zu stehen ist ein regelmäßiger Konsum von Soja-Produkten daher nicht anzuraten.

Spezielle Ernährung bei Hashimoto

Zu den häufigsten entzündungsfördernden Ernährungsgewohnheiten zählt das Essen von zu vielen Kohlenhydraten. Wenn Sie an einer Hashimoto-Thyreoiditis leiden, dann sollten Sie den Verzehr von Nudeln, Reis und Brot reduzieren, dafür aber mehr gesunde Fette essen. Vor allem in Fisch und pflanzlichen Ölen befinden sich reichlich entzündungshemmende Omega 3 Fettsäuren. Tierische Lebensmittel dafür reduzieren und unbedingt auf BIO-Qualität achten.

Da bei Patienten mit Hashimoto eine vermehrte Bildung von freier Radikale nachgewiesen wurde, wird die Versorgung mit natürlichen Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamin C, Vitamin E und Beta Carotin empfohlen.

tipp

Schilddrüsenmedikamente sollten nicht mit Milch, Milchprodukten oder Fruchtsäften eingenommen werden. Das enthaltene Calcium vermindert die Aufnahme der Wirkstoffe in den Körper. Auch Kaffee sollte erst eine halbe Stunde nach Einnahme der Schilddrüsenhormone konsumiert werden.

Anpassung des Lebensstils

Ernährung

Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich (fleischarm, weniger tierische Fette, weniger Kohlenhydrate). Verwenden Sie hochwertige (reich an Omega 3 Fettsäuren) Öle bei der Zubereitung Ihrer Speisen. Meiden Sie künstliche Zusätze in Speisen und Getränken, z.B. Energiedrinks.

Essen Sie reichlich Obst und Gemüse, auch in Form von Smoothies, das reduziert die freien Radikale

Bewegung

Regelmäßiger Sport und Bewegung helfen bei der Regulation des Immunsystems und wirken entzündungshemmend. Vermeiden Sie Überanstrengungen, wichtig ist die eigenen Belastungsgrenzen zu akzeptieren. Trainingsplan auf die jeweilige Tagesform abstimmen und Muskulatur gut aufwärmen.

Hashimoto Patienten klagen oft über Muskelschmerzen und Muskelkater nach Bewegung (Einnahme von Magnesium kann gut helfen)

Lebensstil

Hören Sie auf zu Rauchen. Nikotin und giftige Stoffe im Zigarettenrauch schädigen die Schilddrüse. Vermeiden Sie Stress wo es nur geht – das ist leicht gesagt und jeder Mensch hat ein anderes Stressempfinden, doch über einen längeren Zeitraum andauernder Stress (tut zwar keinem Menschen gut) ist speziell für die erkrankte Schilddrüse im wahrsten Sinne des Wortes – Gift.

Lernen Sie zu Entspannen – Entspannungsübungen, Yoga, regelmäßige Saunagänge, Spaziergänge in der Natur. Lernen Sie vom Leistungssport, denn auch Spitzensportler müssen regelmäßig regenerieren.

tipp

Trinken Sie jeden Tag 2-3 Tassen hochwertigen grünen Tee aus biologischem Anbau (hohe Qualität enthält einen deutlich höheren Anteil an Flavonoiden).

Achten Sie auf die Zubereitung: Wasser aufkochen und 5 min. abkühlen lassen, Tee aufgießen, ersten Aufguss verschütten, zweiten Aufguss mindestens 10 Minuten ziehen lassen).

Grüner Tee wirkt entzündungshemmend und schützt vor freien Radikalen.



Health + Life Gesundheitsmanagement GmbH

Rotenturmstraße 27/Top 14 - 1010 Wien

E: office@hlm.at W: www.hlm.at

T: +43 1 535 53 59 Telefonzeiten: Mo & Mi: 14:00 bis 16:30