

Schadet Kohl meiner Schilddrüse?

Unterdrücken Kohlgemüse wirklich die Schilddrüsenfunktion?

In Internetforen und in Boulevardblättern kursieren Warnungen, bei einer Unterfunktion der Schilddrüse, Hashimoto etc. ja keine Kohlgemüse zu essen.

Gemeint sind hier die Kohlgemüse, wie Brokkoli, Karfiol/Blumenkohl, Grünkohl, Chinakohl, Kohlsprossen/Rosenkohl, Kraut etc., die zur **Brassica-Familie** gehören.

Es heißt, diese Gemüse würden **Kropf** fördern und die Schilddrüsenfunktion unterdrücken, also bei einer **Schilddrüsenunterfunktion** ungünstig wirken. Obwohl sich diese Meinung hartnäckig hält, konnte dies für normale Essmengen in Studien nicht belegt werden:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4892312/>

Kohlgemüse sind gesund, auch für die Schilddrüse

Bestandteile von Brassica-Gemüse enthalten wichtige antikanzerogene Wirkstoffe und **entzündungshemmende** Antioxidantien, schützen also gegen **Krebs**, auch gegen Schilddrüsenkrebs.

Allerdings enthalten sie auch die potenziell schädlichen Substanzen **Progoitrin** und **Thiocyanat**, welche auf die Produktion von Schilddrüsenhormonen tatsächlich hemmend wirken. Letzteres ist aber **erst ab großen Verzehrsmengen**

wirksam.

Der Genuss von **typischen Portionsgrößen** roher, kommerzieller B. oleraceae und B. rapa Sorten (d.h. Brokkoli, Chinakohl, Pak Choi) entspricht Progoitrin- und Thiocyanat-bildenden Indolglucosinolat-Expositionen in Konzentrationen, die weit unter denen liegen, die die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen könnten.

Die Studien empfehlen, im Gegensatz dazu, einen übermäßigen Verzehr (z.B. **>1 kg/Tag über mehrere Monate**) von rohem russisch-sibirischem Grünkohl der Art B. napus, einigen anderen Kohlarten und Rosenkohl, die alle eine hohe Progoitrinkonzentration aufweisen und somit die **Jodaufnahme in die Schilddrüse verringern** können und so die Synthese des Schilddrüsenhormons herabsetzen, zu vermeiden.

Anmerkung: Wer isst schon einen Kilo Kohlsprossen oder Grünkohl täglich über mehrere Monate?

Man müsste Unmengen von diesen Gemüsesorten verzehren bzw. ihren gepressten Saft trinken, damit die schilddrüsendämpfende Wirkung zum Tragen kommen würde.

Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion brauchen also grundsätzlich auf diese sehr gesunden Gemüse keinesfalls zu verzichten.

Tipp für die Zubereitung von Kohl:

Damit Kohlgemüse möglichst wenig **Blähungen** verursacht, sollte nur das weiche Blatt verwendet werden und der **Strunk** bzw. die dickste, mittlere **Blattader** entfernt werden.

Die gilt besonders für Grünkohl, Schwarzkohl, Wirsingkohl...

Viele Menschen vertragen **rohen Kohl** besser als gegarten. In feinen Streifen in den Salat gemischt oder als Bestandteil eines **Green Smoothies** genossen, tut dieses gesundheitlich wertvolle "Arme-Leut"-Gemüse seine volle Wirkung.