

# 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.

---

# Wie schädlich ist der Jo-Jo-Effekt wirklich?

## Was ist besser?

Leicht über gewichtig zu sein und zu bleiben oder immer wieder abzunehmen und zuzunehmen (Jo-Jo-Effekt, Weight Cycling)?

Es hält sich immer noch die allgemeine Meinung, dass es gesundheitsschädlich sei, ständig ab- und zuzunehmen.

Neueste **Studien** beweisen, dass diese **Theorie nicht haltbar** ist. Weder Mortalität noch Morbidität steigen auf lange Sicht an, wenn Menschen häufig Diät machen.

Im Gegenteil – eine jährliche Entschlackungskur bzw. Fastendiät entlastet den Körper und bringt ihm neue Energie. Auch ein Entlastungstag pro Woche ist schon ein Segen für die Gesundheit.

Selbst das “**Intermittent Fasting**”, also bloß ein paar Stunden ohne Nahrungszufuhr, zeigt äußerst positive Effekte:

Fasten wirkt **entzündungshemmend**, mobilisiert Ablagerungen, **entgiftet** also und tut den **Hormonen**, der Schilddrüse und den Nebennieren gut. Dabei meine ich das bewusste Fasten und **nicht aufgezwungenes Hungern**.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4205264/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10084239>

Durchforstet man die **Studien** genauer, scheint es in manchen Arbeiten, dass beim “Weight Cycling” die kardiovaskulären Erkrankungen leicht überwiegen würden, andere wieder attestieren vermehrte psychische Störungen. Letztere räumen allerdings ein, dass die psychische Belastung durch die

allgemeine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, der als zu dick empfunden wird, zu tun hätte.

Übergeordnet vergleichende Metastudien können letztendlich grundsätzlich **keinen direkten Zusammenhang** zwischen dem **Jo-Jo-Effekt** und einem erhöhtem **Krankheitsrisiko** nachvollziehen.

## Wie kann der Jo-Jo-Effekt aber dennoch zum Übeltäter werden?

Was häufige Zu- und Abnahmen allerdings sehr wohl mit sich bringen, ist eine **Reduktion der Fettverbrennung** und ein **Trägerwerden des Stoffwechsels**. D. h. Das Abnehmen wird immer schwieriger, weil der Körper versucht, jede Kalorie voll auszunutzen. Aber krank wird er deshalb nicht mehr oder weniger als jemand, der nie eine Diät macht.

### Fazit:

**Dauerhaft abnehmen** wirst du nicht durch Fasten, sondern **durch mehr Essen**, und zwar mehr vom Richtigen. Eine typengerechte Ernährung, die auch auf Unverträglichkeiten, Hormone und Krankheiten Rücksicht nimmt und ausreichend Nährstoffe und Fette enthält, ist nicht nur leicht durchzuhalten sondern garantiert auch langfristigen Erfolg auf dem Weg zum Wunschgewicht.

---

## Warum machen mich Diäten so schlapp?

## Warum fühle ich mich während einer Diät so schlecht?

## Warum bin ich bei einer Diät meist müde, schwach und weniger leistungsfähig?

Kennst du das auch?

Egal ob Diät oder eine ungewohnte Ernährungsumstellung, an den ersten Tagen fühlen sich die meisten von uns einfach nur schwach, flau, haben Kopfschmerzen und sind schlecht gelaunt. Alles geht einfach viel schwieriger von der Hand als sonst.

Heißt das, das es für dich nicht gut ist, so zu essen?

Nein, dieses Missgefühl ist ein **natürliches Zeichen einer Umstellung**, weil der Körper gewohnt ist, mehr Energie zu bekommen und das von bestimmten Nahrungsmitteln. Man nennt diese Reaktion "**Katabolismus**". Das heißt, der Körper stellt sofort auf Ausscheidung, Entgiftung und Abbau um, sobald die Ernährung weniger Kalorien enthält, als er gewohnt ist. Dies ist spätestens nach 3 Tagen einer Diät bzw. einer Ernährungsumstellung der Fall.

Das Gegenteil von Katabolismus – der Abbau ist **Anabolismus** – der Aufbau. Dieser kommt während der Gewichtszunahme zum Tragen, wo Gewebe und eben auch Fett aufgebaut werden.

Viele Menschen spüren diesen **Energieentzug** besonders heftig, wenn sie auf einmal auf Zucker verzichten sollen. **Zuckersüchtige** Menschen erfahren dies besonders schmerzhaft. Dieser **Zuckerentzug** kann sich in Kopfschmerzen zeigen oder zu Müdigkeit Erschöpfung und schlechte Laune führen. Er kann ein bis zwei Wochen dauern. Aber es zahlt sich aus, durchzuhalten, denn nach dieser Zeit hat man den Entzug geschafft und das Verlangen nach Zucker nimmt immer mehr ab.

# Süchtig auf Milchprodukte? Gibt's das?

In **Getreiden** und auch in **Milchprodukten** gibt es Stoffe, die in unserem Gehirn aktivierend wirken. Diese sind biochemisch unseren körpereigenen **Endorphinen** ähnlich, sodass sie wie Glückshormone wirken. Und darauf kann man süchtig werden. Diese Stoffe sind z.B. **Gluteomorphine** in glutenhaltigen Getreiden oder **Casomorphine** in Milchprodukten. Nicht von ungefähr sind die Kühlregale meterlang mit Milchprodukten gefüllt. Und nicht von ungefähr löst der Gedanke an ein frisches, knuspriges Brot oder das Sonntagsgebäck zum Frühstück bei den meisten von uns ein lustvolles "Mhhh..." aus.

Was süchtig macht, macht auch **Entzugssymptome**, wenn wir es nicht mehr bekommen.

Die Symptome sind hier ganz ähnlich wie beim Zuckerentzug: extreme Müdigkeit, Schlappeheit, extrem schlechte Laune ...

Aber auch hier gilt: ein bis zwei Wochen durchhalten, dann ist der Spuk vorbei.