In **diesem Beitrag (Link)** habe ich dir bereits das Autoimmunprotokoll (AIP) vorgestellt. Es ist eine spezielle Ernährungsweise, die darauf abzielt, Entzündungen zu reduzieren und das Immunsystem zu unterstützen. Besonders für Menschen mit Hashimoto-Thyreoiditis kann AIP eine wertvolle Strategie sein. In diesem Artikel erklären wir Schritt für Schritt, wie das AIP funktioniert, welche Lebensmittel weggelassen werden sollten, wann sie wieder eingeführt werden können und worauf man besonders achten sollte.

Was ist das Autoimmunprotokoll?

Inhaltsverzeichnis

- Was ist das Autoimmunprotokoll?
  - Grundprinzipien des AIP
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Schritt 1: Die Eliminierungsphase
  - Lebensmittelgruppen zum Entfernen
  - Tipps zur Umsetzung der Eliminierungsphase
- Schritt 2: Die Übergangsphase
  - Reintegration von Lebensmitteln
    - Beginne mit einem einzelnen Lebensmittel aus der folgenden Liste:
    - Vorgehensweise zur Reintegration:
  - wichtige Hinweise zur Reintegration
- Schritt 3: Langfristige Anpassung
  - Individuelle Anpassung
  - Fokus auf nährstoffreiche Kost
- Besondere Aufmerksamkeit auf Mitochondrienfunktion
- Fazit
- Häufig gestellte Fragen zum Autoimmunprotokoll (AIP) bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Das Autoimmunprotokoll ist eine erweiterte Form der Paleo-Diät, die sich auf die

Eliminierung von Lebensmitteln konzentriert, die Entzündungen fördern oder das Immunsystem belasten können. Ziel ist es, den Körper zu entlasten und die Heilung zu unterstützen.

Grundprinzipien des AIP

1. **Eliminierung**: Bestimmte Lebensmittelgruppen werden vorübergehend aus der Ernährung entfernt.
2. **Reintegration**: Nach einer Phase der Eliminierung werden schrittweise Lebensmittel wieder eingeführt, um herauszufinden, welche individuell vertragen werden.
3. **Nährstoffdichte**: Der Fokus liegt auf nährstoffreichen Lebensmitteln, die den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Schritt 1: Die Eliminierungsphase

Die erste Phase des AIP besteht darin, bestimmte Lebensmittel für einen festgelegten Zeitraum zu eliminieren. Diese Phase dauert in der Regel mindestens 30 Tage, kann aber je nach individuellen Bedürfnissen verlängert werden.

Lebensmittelgruppen zum Entfernen

Hier sind die Hauptlebensmittelgruppen, die während der Eliminierungsphase vermieden werden sollten:

- **Glutenhaltige Getreide**: Weizen, Roggen und Gerste sind bekannt dafür, Entzündungen zu fördern.
- **Milchprodukte**: Viele Menschen mit Autoimmunerkrankungen reagieren empfindlich auf Laktose oder Milcheiweiße.

- **Hülsenfrüchte**: Bohnen und Linsen enthalten Antinährstoffe wie Lektine und Phytinsäure, die die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen können.
- **Verarbeitetes Essen**: Zucker, Konservierungsstoffe und Transfette sollten vermieden werden.
- **Nachtschattengewächse**: Tomaten, Paprika, Auberginen und Kartoffeln können bei manchen Menschen Entzündungen fördern.
- **Eier**: Einige Personen mit Autoimmunerkrankungen haben Schwierigkeiten mit Eiern.
- **Nüsse und Samen**: Diese enthalten ebenfalls Antinährstoffe und sollten in der Anfangsphase vermieden werden.

Tipps zur Umsetzung der Eliminierungsphase

- **Planung ist entscheidend**: Erstelle einen Essensplan für die Woche im Voraus. So kannst du sicherstellen, dass du alle notwendigen Zutaten zur Hand hast.
- **Koche selbst**: Vermeide verarbeitete Lebensmittel und koche so oft wie möglich selbst. So hast du Kontrolle über alle Zutaten.
- **Führe ein Ernährungstagebuch**: Notiere alles, was du isst und trinkst sowie deine Symptome. Dies hilft dir dabei, Muster zu erkennen.

Schritt 2: Die Übergangsphase

Nach der Eliminierungsphase folgt die Übergangsphase. Diese Phase dient dazu, schrittweise Lebensmittel wieder einzuführen und zu beobachten, wie dein Körper reagiert.

Reintegration von Lebensmitteln

Beginne mit einem einzelnen Lebensmittel aus der folgenden Liste:

1. Eier
2. Nüsse (z.B. Mandeln)
3. Nachtschattengewächse (z.B. Tomaten)
4. Milchprodukte (z.B. Joghurt)

Vorgehensweise zur Reintegration:

1. wähle ein Lebensmittel aus der Liste aus;

2. füge es an einem Tag in deine Ernährung ein;
3. beobachte deine Symptome über einen Zeitraum von 3 bis 5 Tagen;
4. notiere alle Veränderungen in deinem Ernährungstagebuch.

Wenn du keine negativen Reaktionen bemerkst (wie Müdigkeit, Hautausschläge oder Verdauungsprobleme), kannst du dieses Lebensmittel weiterhin konsumieren und das nächste hinzufügen.

wichtige Hinweise zur Reintegration

- **Führe immer nur ein neues Lebensmittel gleichzeitig ein!**
  So kannst du genau feststellen, welches Lebensmittel möglicherweise Probleme verursacht.
- **Sei geduldig!**
  Es kann einige Zeit dauern, bis sich dein Körper an neue Nahrungsmittel gewöhnt hat oder um festzustellen, ob sie gut vertragen werden.

Schritt 3: Langfristige Anpassung

Individuelle Anpassung

Einer der wichtigsten Aspekte des AIP ist es herauszufinden:

- welche Lebensmittel dir guttun;
- welche du besser meiden solltest;
- wie oft du bestimmte Nahrungsmittel konsumieren kannst.

Fokus auf nährstoffreiche Kost

Egal welche Lebensmittel du wieder in deine Ernährung aufnimmst – achte darauf, dass deine Mahlzeiten nährstoffreich sind:

- bevorzuge frisches Obst und Gemüse;
- Integriere gesunde Fette wie Avocados oder Olivenöl;
- Wähle hochwertige Proteinquellen wie Fisch oder Fleisch von Weidetieren;
- Berücksichtige fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi zur Unterstützung deiner Darmgesundheit

Besondere Aufmerksamkeit auf Mitochondrienfunktion

Mitochondrien sind entscheidend für unsere Energieproduktion und spielen eine wichtige Rolle bei Hashimoto. Um ihre Funktion zu unterstützen

1. **Antioxidantienreiche Nahrung** Beeren (wie Heidelbeeren), grünes Blattgemüse (wie Spinat) und Nüsse helfen dabei oxidative Schäden zu reduzieren.;
2. **B-Vitamine** Diese sind wichtig für den Energiestoffwechsel; achte darauf genügend B12 durch tierische Produkte oder angereicherte pflanzliche Alternativen aufzunehmen
3. **Magnesiumreiche Nahrungsmittel** : Mandeln, Spinat und schwarze Bohnen sind gute Quellen für Magnesium

Fazit

Das Autoimmunprotokoll bietet eine vielversprechende Möglichkeit zur Unterstützung von Menschen mit Hashimoto-Thyreoiditis durch gezielte Ernährungsanpassungen. Indem entzündungsfördernde Lebensmittel eliminiert werden und nährstoffreiche Kost gefördert wird , kann nicht nur das Immunsystem gestärkt werden – auch das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich häufig erheblich .

Es ist wichtig zu betonen , dass jeder Mensch einzigartig ist ; daher kann es hilfreich sein , sich von einem Ernährungsberater oder Arzt begleiten zu lassen während dieser Reise zur Verbesserung deiner Gesundheit .

Wenn du mehr über das AIP erfahren möchtest oder Unterstützung bei der Umsetzung benötigst , zögere nicht dich an Fachleute zu wenden !

Folge mir gerne **--> HIER auf FACEBOOK**

Häufig gestellte Fragen zum Autoimmunprotokoll

(AIP) bei Hashimoto

Was ist das Autoimmunprotokoll (AIP)?

Das Autoimmunprotokoll ist ein mehrphasiges Ernährungskonzept, das darauf abzielt, potenziell entzündungsfördernde Lebensmittel zunächst wegzulassen und den Körper so zu entlasten. Anschließend werden Lebensmittel schrittweise wieder eingeführt, um individuelle Unverträglichkeiten zu erkennen.

Wie lange dauert die Eliminierungsphase?

Die Dauer ist individuell verschieden und richtet sich danach, wie der Körper reagiert. Viele orientieren sich an einem Zeitraum von mehreren Wochen, bevor sie in die Übergangsphase mit der schrittweisen Wiedereinführung starten.

Welche Lebensmittel werden in der Eliminierungsphase weggelassen?

Typischerweise werden Lebensmittel weggelassen, die häufiger mit Entzündungsreaktionen in Verbindung gebracht werden. Details dazu findest du im Abschnitt zur Eliminierungsphase oben im Artikel.

Was passiert in der Übergangsphase?

In der Übergangsphase werden zuvor weggelassene Lebensmittel nach und nach wieder eingeführt, um zu beobachten, wie der Körper darauf reagiert – so lässt sich erkennen, welche Lebensmittel individuell gut vertragen werden.

Ist das AIP für jeden mit Hashimoto geeignet?

Das AIP ist ein strenges Ernährungskonzept und nicht automatisch für jeden geeignet. Sprich eine Umstellung am besten mit einem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft ab, besonders wenn weitere gesundheitliche Themen bestehen.

Das könnte dich auch interessieren

AIP bei Hashimoto: Dein Weg zu mehr Wohlbefinden →

Darmtherapie bei Hashimoto →
Hashimoto im Griff mit 5 einfachen Schritten →