

Gluten ist ein Klebereiweiß, das im Samen einiger Getreidesorten vorkommt. So ist sein Anteil im Weizen am Höchsten, aber es steckt u. a. auch in Roggen und Dinkel. Durch Gluten entsteht die gummiartige Konsistenz von Teig. Daher ist es für die Backeigenschaften eines Mehls wichtig. Doch so praktisch Gluten für das Backen erscheint, so gesundheitsschädlich ist es. Es schadet nicht nur allgemein unserem Körper. Vielmehr kann es die Entstehung einer Autoimmunerkrankung fördern und verschärft ihren Verlauf. Grund genug also, uns seine Wirkung einmal genauer anzuschauen.

Gluten ist ein Stoff, auf den immer mehr Menschen unverträglich reagieren. Sie entwickeln eine so genannte Zöliakie (Autoimmunerkrankung bei der das Immunsystem den Darm angreift).

Das Immunsystem reagiert dabei auf das im Darm befindliche Gluten und beginnt es als feindlichen Eindringling zu attackieren. Da Gluten in sehr vielen Lebensmitteln steckt und es somit kontinuierlich in den Körper gelangt, kommt es zu einer chronischen Entzündungsreaktion an der Dünndarmschleimhaut. Diese wirkt auf Dauer zerstörerisch auf die Schleimhautzellen. Durch diese Schleimhautschädigung wird nicht nur die Nährstoffaufnahme des Körpers negativ beeinflusst und somit ein Mangel an lebenswichtigen und gesundheitsfördernden (auch entzündungshemmenden) Vitalstoffen begünstigt. Eine derart geschädigte Darmschleimhaut hat zudem negative Auswirkungen auf das Immunsystem und den gesamten Organismus. ([Ähnlich funktioniert auch die Autoimmunreaktion bei Hashimoto.](#))

Durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut)

Der chronische Entzündungsprozess, der im Darm entsteht, verursacht eine zunehmend durchlässige Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom). Dies hat fatale Auswirkungen auf die Gesundheit des gesamten Körpers.

Denn bei dieser Erkrankung gelangen immer mehr größere Nahrungsbestandteile und auch Gluten direkt ins Blut. Das Immunsystem sieht Gluten als feindlichen Eindringling an und beginnt, es zu attackieren. Das Fatale: Die molekulare Struktur eines Bestandteils von Gluten ähnelt in gewisser Weise dem Aufbau von Schilddrüsengewebe. Ein Teufelskreis wird in Gang gesetzt, denn die nun freigesetzten Antikörper greifen nicht nur das eingedrungene Gluten, sondern bei Hashimoto auch das Schilddrüsengewebe an. Somit entzündet sich die Schilddrüse und wird auf Dauer zerstört.

Sobald also glutenhaltige Nahrung aufgenommen wird, gelangen molekulare Bestandteile von ihr ins Blut und das Immunsystem schüttet weitere Antikörper aus, die dem Schilddrüsengewebe schaden.

Dabei wird das Immunsystem fehlgeleitet und diese Irritation kann bis zu 6 Monate nach dem letzten aufgenommenen Gluten andauern!

Die Entwicklung einer Hashimoto-Erkrankung muss nicht zwangsläufig mit einer Zöliakie einhergehen. Doch Gluten schadet der Schilddrüse bei einer Hashimoto-Erkrankung allemal.

Der Autoimmunexperte Dr. Datis Kharrazian rät daher ausdrücklich allen Hashimoto-Erkrankten, glutenhaltige Lebensmittel dauerhaft und gänzlich vom Speiseplan zu streichen. Das ist die absolute Voraussetzung für eine nachhaltige und [wirkungsvolle Behandlung von Hashimoto](#). Ich selbst ernähre mich seit meiner Diagnose 2015 [glutenfrei](#) und fahre sehr gut damit. ☐

Gluten erhöht den Bedarf an Schilddrüsenhormonen

Gluten wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel von Hashimoto-Erkrankten aus. Wie eine [Studie](#) zeigt, benötigen Hashimoto-Erkrankte mit einer Gluten-Unverträglichkeit deutlich mehr des Schilddrüsenhormons T4 als Menschen ohne diese Unverträglichkeit.

Ein erhöhter Bedarf des Schilddrüsenhormons T4 bedeutet einerseits eine Mehrbelastung der ohnehin geschwächten Schilddrüse. Zugleich steht die Produktion von Schilddrüsenhormonen auch mit der Leber in direkter Verbindung. Ein erhöhter Bedarf bedeutet somit auch eine Mehrbelastung des Entgiftungsorgans. Und dies wiederum schadet, wie wir wissen, zusätzlich der Schilddrüse.

Entzündungsfördernd und schlecht für den Körper

Gliadin heißt das Protein, das in Gluten steckt und das letztlich die Probleme im Körper verursacht. Es ist resistent gegenüber Verdauungsenzymen und kann aufgrund seiner Eigenschaften allgemeine Entzündungsprozesse im Körper auslösen, die weit über Hashimoto oder die Zöliakie hinausgehen. So gilt es als potenzieller

Auslöser für Volkskrankheiten, wie Diabetes, Schuppenflechte oder rheumatische Erkrankungen.

Immer mehr Menschen reagieren allgemein mit einer Gluten-Sensitivität auf den gesteigerten Konsum. Die Folgen von dieser Überempfindlichkeit können Migräne, Kopfschmerzen, Sodbrennen und Müdigkeit sein.

Es gibt sogar Hinweise, dass der Konsum von glutenhaltigen Speisen in Verbindung mit dem Auftreten von ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), Autismus und allgemein von neurologischen Erkrankungen steht.

Wir sind daher gut beraten, Gluten von unserem Speiseplan zu streichen.

[Leckere Alternativen](#) biete ich dir, wenn Du mein eBook herunterlädst, später per E-Mail an.