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.)

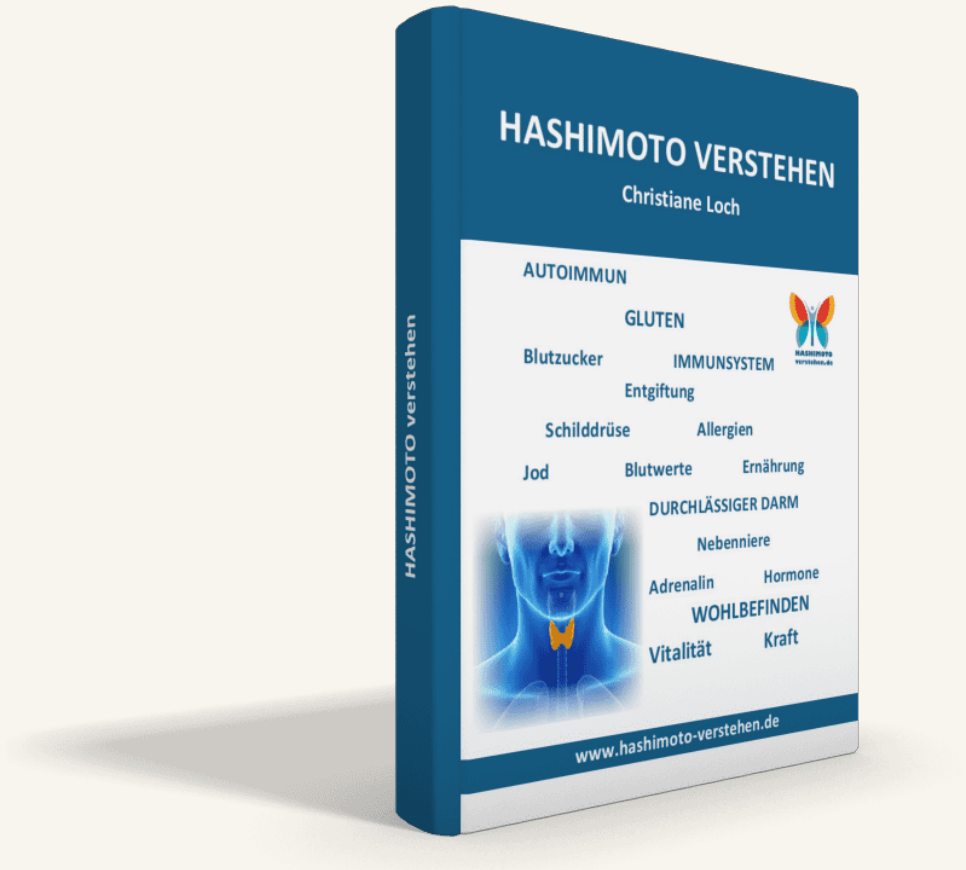
PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

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

Inhaltsverzeichnis

- 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:
- Durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut)
- Gluten erhöht den Bedarf an Schilddrüsenhormonen
- Entzündungsfördernd und schlecht für den Körper
- Häufig gestellte Fragen zu Gluten bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



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

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 Köper 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.

Häufig gestellte Fragen zu Gluten bei Hashimoto

Warum ist Gluten für Menschen mit Hashimoto problematisch?

Ein Bestandteil von Gluten ähnelt in seiner molekularen Struktur dem Schilddrüsengewebe. Gerät Gluten durch eine durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut) ins Blut, bildet das Immunsystem Antikörper, die nicht nur das Gluten, sondern aufgrund dieser Ähnlichkeit auch die Schilddrüse angreifen – die Schilddrüse entzündet sich und wird auf Dauer weiter geschädigt.

Was ist Leaky Gut und welche Rolle spielt Gluten dabei?

Leaky Gut bezeichnet eine durchlässig gewordene Darmschleimhaut, durch die größere Nahrungsbestandteile wie Gluten direkt ins Blut gelangen können. Das Immunsystem reagiert darauf mit einer Entzündung, die bei Hashimoto-Erkrankten

auch auf die Schilddrüse übergreifen kann.

Erhöht Gluten den Bedarf an Schilddrüsenhormonen?

Ja. Studien zeigen, dass Hashimoto-Erkrankte mit einer Gluten-Unverträglichkeit deutlich mehr des Schilddrüsenhormons T4 benötigen. Das belastet zusätzlich die ohnehin geschwächte Schilddrüse und, da die Hormonproduktion mit der Leber verbunden ist, auch das Entgiftungsorgan Leber.

Wie lange wirkt sich der Verzehr von Gluten auf das Immunsystem aus?

Die durch Gluten ausgelöste Fehlleitung des Immunsystems kann laut Autoimmunexperte Dr. Datis Kharrazian bis zu 6 Monate nach dem letzten Verzehr von glutenhaltiger Nahrung andauern. Deshalb reicht ein gelegentlicher Verzicht meist nicht aus.

Muss man bei Hashimoto automatisch auch an Zöliakie leiden, um auf Gluten zu reagieren?

Nein. Die Entwicklung einer Hashimoto-Erkrankung geht nicht zwangsläufig mit einer diagnostizierten Zöliakie einher. Dennoch kann Gluten über die beschriebenen Mechanismen (Leaky Gut, Kreuzreaktion mit Schilddrüsengewebe, erhöhter Hormonbedarf) die Schilddrüse bei Hashimoto zusätzlich belasten – weshalb viele Expert*innen einen dauerhaften Verzicht empfehlen.

Das könnte dich auch interessieren

Bio-Lebensmittel bei Hashimoto →
Mariendistel →
Paleo-Ernährung bei Hashimoto →