Intermittierendes Fasten ist ein Ansatz für das Timing deiner Mahlzeiten, der in den letzten Jahren sehr an Popularität gewonnen hat. Dabei kommt immer wieder die Frage auf, ob man Intervallfasten bei Schilddrüsenproblemen oder Hashimoto befolgen kann.

Wie bei allen Dingen, die mit der Krankheit „Hashimoto“ zusammenhängen, ist dies eine komplizierte Frage. In diesem Artikel werfen wir daher einen Blick auf die Möglichkeiten des Fastens zur Behandlung von Hashimoto.

Wie funktioniert „Intermittierendes Fasten“?

Inhaltsverzeichnis

- □
    - Wie funktioniert „Intermittierendes Fasten“?
- 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:
    - Was ist der Zweck des Intervallfastens?
    - Das alles passiert bei Menschen, die kein Hashimoto haben
    - Die Erhaltung des zirkadianen Rhythmus ist am wichtigsten
    - Wann sind die besten Zeiten zum Essen?
    - Verschiedene Möglichkeiten des intermittierenden Fastens
    - Was ist der beste Ansatz?
    - Gibt es einen Fastenansatz, der für Menschen mit Hashimoto funktionieren kann?
    - Willst du es richtig machen, dann schau am besten bei Dr. Simone Kochs Kurs „Abnehmen mit Hashimoto“ vorbei.
    - Fazit
- Häufig gestellte Fragen zu intermittierendem Fasten bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



Das Intervallfasten ist nicht wirklich eine Diät, es ist vielmehr ein bestimmtes Essverhalten, bei dem du zwischen deinem normalen Essverhalten und dem Fasten (überhaupt nicht essen) wechselst. Der Fokus liegt nicht darauf, welche Lebensmittel du essen solltest, sondern eher darauf, wann du essen solltest und deine Mahlzeiten zu dir nimmst.

Das, was du isst, macht einen großen Unterschied, wenn du versuchst, deinen Körper zu heilen und deine Gesundheit zu verbessern. Und der Grund ist einfach: Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung und schätzungsweise 70–80% unseres Immunsystems spielt sich in unserem Verdauungstrakt ab.

Was du isst, ist entscheidend und zwar in großem Stil. Es stellt sich auch heraus, dass die Entscheidung, keine Nahrung aufzunehmen und für eine bestimmte Zeit zu fasten, auch erhebliche Auswirkungen auf deine Gesundheit haben kann.

Die Frage ist heute, was die Vor- und Nachteile des intermittierenden Fastens in Bezug auf Hashimoto und Hypothyreose sind.

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

Was ist der Zweck des Intervallfastens?

Der Grund, warum Intervallfasten so populär geworden ist, ist, dass einige Studien gezeigt haben, dass es eine ganze Reihe von gesundheitlichen Vorteilen bietet.

Grundsätzlich gibt es drei Hauptmechanismen, die als Vorteile des intermittierenden Fastens identifiziert wurden:

1. **Erhöhte Insulinempfindlichkeit und mitochondriale Energieeffizienz** – Fasten erhöht die Insulinempfindlichkeit und verbessert die Energieproduktion aus den Mitochondrien (den Energiefabriken deines Körpers), dies verlangsamt das Altern und Krankheiten und hilft bei der Gewichtsabnahme.
2. **Erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Krankheiten und Alterung** – Stress ist nicht immer schlecht. Fasten verursacht eine Stressreaktion innerhalb der Zellen (ähnlich wie bei einem Krafttraining). Dadurch werden Gene exprimiert, die deinem Körper helfen, Stress besser zu bewältigen.
3. **Reduzierter oxidativer Stress** – Fasten hilft, freie Radikale in den Zellen zu reduzieren und verhindert, das diese Schäden anrichten können.

Das alles passiert bei Menschen, die kein Hashimoto haben

Bevor du nun begeistert von diesen Vorteilen bist, ist es wichtig zu verstehen, dass Menschen mit Hashimoto keine normalen Probanden sind. Menschen mit Hashimoto haben oft keine normalen Insulinreaktionen, ihr Immunsystem ist hyper-vigilant und sie haben selten eine normale Kapazität für den Umgang mit zusätzlichem Stress, deshalb ist es wichtig zu verstehen, dass intermittierendes Fasten dir unter bestimmten Umständen helfen kann und bei anderen tatsächlich etwas Schaden anrichten kann.

Die Erhaltung des zirkadianen Rhythmus ist am wichtigsten

Je mehr man sich mit der Physiologie beschäftigt und die Zusammenhänge zwischen den Systemen des Körpers betrachtet, desto mehr merkt man, wie unglaublich wichtig es ist, die natürliche innere Uhr des Körpers zu respektieren.

Das ist einer dieser Bereiche, die einen tiefgreifenden Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sowie auf den Verlauf von Hashimoto haben können.

Die natürliche Uhr deines Körpers reguliert deine Hormone, beeinflusst deine Fähigkeit, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aufzunehmen, beeinflusst die Immunfunktion, eliminiert Giftstoffe und hilft bei der Regulierung deiner Insulin- und Stressreaktionen.

Wenn dieses System aus dem Gleichgewicht ist, kann es dazu führen, dass du nicht optimal schläfst, Verdauungsprobleme und Verstopfung hast, dich nach Süßigkeiten und Kohlenhydraten sehnst, Probleme beim Abnehmen hast und nur schwer mit Stress umgehen kannst.

Kommt dir das bekannt vor? Das sind alles sehr **häufige Symptome von Hashimoto**.

Diese chronischen Störungen deiner zirkadianen Rhythmen, also deiner 24-Std.-Rhythmen, werden von Befürwortern des intermittierenden Fastens ziemlich ignoriert. Die Essenszeiten sind entweder zufällig oder einfach nur falsch. Dies kann bei Hashimoto und Autoimmunerkrankungen große Folgen haben. Du kannst die Beziehung zwischen den Mahlzeiten und der inneren Uhr deines Körpers nicht ignorieren, besonders wenn du diesen Rhythmus wiederherstellen musst.

Wann sind die besten Zeiten zum Essen?

Dein Körper ist eigentlich darauf programmiert, nachts zu essen. Das Autonome Nervensystem funktioniert rund um die zirkadiane Uhr. Tagsüber versetzt dein sympathisches Nervensystem deinen Körper in einen Energieverbrennungsmodus, während nachts dein parasympathisches Nervensystem deinen Körper in einen energieauffüllenden Entspannungs- und Schlafmodus versetzt.

Deshalb sind die **Cortisolwerte morgens am höchsten** und nehmen allmählich im Laufe des Tages ab, während Abends das Schlafhormon Melatonin erhöht wird.

Leider reagiert dieses System sehr empfindlich auf Störungen, besonders wenn du eine Autoimmunerkrankung und Hypothyreose hast und keines der Systeme deines Körpers richtig funktioniert.

Wenn du also zu falschen Tageszeiten eine große Mahlzeit isst, kannst du Insulinschübe verursachen, die dein vegetatives Nervensystem völlig durcheinanderbringen können. Dies kann dazu führen, dass du dein sympathisches Nervensystem hemmst und dein parasympathisches Nervensystem einschaltest, wodurch du dich während des Tages müde und energielos fühlen. Und anstatt Energie zu verbrauchen und Fett zu verbrennen, speichert dein Körper seine Energie und nimmt mehr Körperfett zu. Dies ist eine Abwärtsspirale und die ultimative No-Win-Situation.

Das Problem bei vielen intermittierenden Fastenprogrammen ist, dass sie darauf überhaupt keine Rücksicht nehmen, ebenso eine weitere Sache, die bei Hashimoto-Betroffenen wirklich wichtig ist, nämlich die Blutzuckerwerte.

Die Auswirkungen des Fastens auf ein bereits bestehendes Blutzuckerungleichgewicht müssen berücksichtigt werden, wenn du erwägst, Intervallfasten zu praktizieren.

Verschiedene Möglichkeiten des intermittierenden Fastens

Du kannst das Intervallfasten auf verschiedene Weise befolgen:

- **Die 5:2-Diät:** Dieser Plan lässt dich normalerweise fünf Tage die Woche essen und die anderen zwei Tage komplett fasten. Du kannst auch die Kalorien (500–600 Kalorien) an diesen beiden Tagen stark einschränken.
- **Alternativer Fastentag:** Bei dieser Fasten-Variante wechselst du zwischen Essenstagen und Fastentagen, normalerweise für 24 Stunden mit gar keinen oder sehr niedrigen Kalorien (500–600) für die nächsten 24 Stunden. Du beginnst jede 24-Stunden-Periode zum Abendessen und lässt dann ein oder zwei Mahlzeiten aus, aber nicht alle drei.
- **Intervallfasten 16:8 oder 14:10:** Diese Version ist auch als „Essfensterplan“ bekannt und für Anfänger am einfachsten. Du isst während eines 8- oder 10-Stunden-Fensters und fastest die restlichen 16 bis 14 Stunden jeder 24-Stunden-Periode. Zum Beispiel hörst du um 19 Uhr auf zu essen und isst erst wieder 14 Stunden später, also um 9 Uhr am nächsten Morgen.

Was ist der beste Ansatz?



Mein bester Ansatz ist tatsächlich intermittierendes Fasten, das tat ich schon immer (unbewusst) und super Low-Carb-Ernährung

Für Hypoglykämie oder Menschen mit Hashimoto, die eine gemischte Form von Hypoglykämie und Insulinresistenz haben, ist es meiner Meinung nach viel wichtiger, an der Balance des Blutzuckers zu arbeiten und den zirkadianen Rhythmus wiederherzustellen und zu erhalten.

Nach meiner Erfahrung wird das dazu führen, dass du dich viel besser fühlst, dass du genug Energie hast, um zu trainieren und aktiv zu sein, und dass du in die Lage versetzt wirst, tatsächlich Gewicht zu verlieren.

Und auch die Wahl der Mahlzeiten ist sehr wichtig. Das Essen von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte und die Vermeidung von entzündlichen Lebensmitteln wie Gluten, Milchprodukten und nicht fermentiertem Soja ist ebenfalls viel wichtiger als

das Fasten, um systemische Entzündungen zu reduzieren.

Viele Menschen, die sich für das intermittierende Fasten interessieren, kennen auch die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile der ketogenen Ernährung. Eine ketogene Diät kann bei vielen Menschen eine Verbesserung von Hashimoto bewirken.

Gibt es einen Fastenansatz, der für Menschen mit Hashimoto funktionieren kann?

Es hängt wirklich davon ab, wie schlecht die Dinge stehen und wie fortgeschritten die Krankheit ist.

Wenn du größere Störungen in deinen zirkadianen Rhythmen und große Ungleichgewichte im Blutzuckerspiegel hast, würde ich vom intermittierenden Fasten dringend abraten.

Nach meiner Erfahrung sind die meisten Menschen, die Hashimoto haben, schon zu weit fortgeschritten, sodass intermittierendes Fasten nicht genügend Vorteile bietet im Vergleich zu den schwerwiegenden Nachteile, die sich daraus ergeben können. Wenn du bis zu dem Punkt geheilt bist, an dem du deinen zirkadianen Rhythmus wieder hergestellt hast und dein Blutzuckerspiegel gut ausgeglichen ist, dann könnte das „One Meal Per Day“-Fasten vielleicht etwas sein, das du versuchen könntest.

Dies ist wirklich die einzige praktikable Option, um das Gleichgewicht der inneren Uhr deines Körpers zu halten und die positiven Auswirkungen des intermittierenden Fastens zu maximieren. Wenn du trainierst, musst du deine Muskeln nach dem Training mit einer Mahlzeit mit niedrigem glykämischem Index versorgen, um die Gefahren von Insulinschüben zu vermeiden.

Und Proteine und Kohlenhydrate vor dem Training, die schnell aufgenommen werden, können helfen, Glykogen in den Muskeln aufzufüllen, die schnellen Muskelfasern zu versorgen und die maximale Kraft und Leistung zu steigern.

Bei Hashimoto ist dies jedoch eine weitere potenzielle Landmine, da die am häufigsten empfohlene Form von Protein qualitativ hochwertiges Molken- oder Whey-Protein ist und während Molke raffiniert und gefiltert wird, kann sie Spuren von Kasein enthalten, das bei einigen Personen mit Hashimoto zu großen

Immunschüben führen kann.

Willst du es richtig machen, dann schau am besten bei Dr. Simone Kochs Kurs „Abnehmen mit Hashimoto“ vorbei.

Fazit

Meiner Meinung nach kann das intermittierende Fasten einige gesundheitliche Vorteile für Menschen haben, deren Hashimoto sehr gut beherrscht wird und die einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und gut erhaltene zirkadiane Rhythmen haben.

Leider ist die Realität so, dass die meisten Menschen mit Hashimoto nichts annähernd davon erreicht haben, vielmehr haben sie ein gewisses Maß an zirkadianer Störung sowie eine Blutzuckerdysfunktion.

Für sie ist es viel wichtiger, an der Wiederherstellung der natürlichen Uhr ihres Körpers zu arbeiten und ihren Blutzucker den ganzen Tag über stabil zu halten als ein intermittierendes Fasten zu beginnen.

Der tägliche Fokus auf diese beiden Ziele (Erhaltung der inneren Uhr und Blutzuckerausgleich) ist eine viel bessere Herangehensweise und wird viel bessere lang- und kurzfristige Ergebnisse wie mehr Energie, besseren Schlaf, bessere Verdauung und eine glücklichere Stimmung und Lebenseinstellung bringen.

Über den Autor:
Dies ist ein Gastbeitrag von Tobias, Biohacker und Selbstoptimierer. Er ist Autor und Blogger auf www.brainperform.de. In seinen Artikeln gibt er seinen Erfahrungsschatz aus jahrelangem Biohacking weiter, der sich auf eine gesunde Ernährung, mehr mentalen Fokus und einem besseren Schlaf bezieht. Mehr über Tobias findest du auf seiner Website https://www.brainperform.de.

Häufig gestellte Fragen zu intermittierendem

Fasten bei Hashimoto

Ist intermittierendes Fasten bei Hashimoto grundsätzlich empfehlenswert?

Nicht pauschal. Es kann vor allem Menschen helfen, deren Hashimoto gut kontrolliert ist und die einen stabilen zirkadianen Rhythmus sowie einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel haben. Bei fortgeschrittener Erkrankung mit starken Rhythmus- und Blutzuckerstörungen wird eher davon abgeraten.

Welche gesundheitlichen Vorteile bietet intermittierendes Fasten generell?

Studien zeigen vor allem drei Mechanismen: eine erhöhte Insulinempfindlichkeit und mitochondriale Energieeffizienz, eine größere Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Alterung sowie reduzierten oxidativen Stress durch weniger freie Radikale.

Warum kann intermittierendes Fasten bei Hashimoto auch schaden?

Menschen mit Hashimoto haben oft keine normale Insulinreaktion, ein hyper-wachsames Immunsystem und eine geringere Kapazität, zusätzlichen Stress zu verarbeiten. Fasten kann dadurch bestehende Störungen des zirkadianen Rhythmus und des Blutzuckers weiter verstärken, statt zu helfen.

Welche Formen des intermittierenden Fastens gibt es?

Gängige Varianten sind die 5:2-Diät (an zwei Tagen pro Woche stark reduzierte Kalorien), der alternierende Fastentag (Wechsel zwischen normalen Esstagen und Tagen mit sehr wenig Kalorien), das 16:8- bzw. 14:10-Intervallfasten mit einem festen Essfenster sowie „One Meal Per Day“, bei dem nur eine Mahlzeit pro Tag eingenommen wird.

Was ist bei Hashimoto oft wichtiger als das Fasten selbst?

Die Wiederherstellung eines stabilen zirkadianen Rhythmus und eines ausgeglichenen Blutzuckerspiegels gilt als wichtiger als das Timing der Mahlzeiten. Ebenso wichtig ist die Auswahl nährstoffreicher, entzündungsarmer Lebensmittel und der Verzicht auf Gluten, Milchprodukte und nicht fermentiertes Soja.

Das könnte dich auch interessieren

Mitochondrien bei Hashimoto →
Low Carb bei Hashimoto →
Paleo-Ernährung bei Hashimoto →