Low Carb ist, wie der Name schon sagt, eine Ernährungsform, bei der man die Zufuhr von Kohlehydraten reduziert. Oft wird das praktiziert, um abzunehmen. Doch auch gerade bei Hashimoto bietet sich eine Reduzierung der Kohlehydrate an. Kohlehydrate an sich sind lebensnotwendig, sie liefern Energie und sind für die Versorgung des Gehirns enorm wichtig. Doch ein Überschuss dieser Kohlehydrate oder auch die Aufnahme falscher Kohlenhydrate wirken sich schädlich auf den Körper aus. Wir sollten daher bewusster mit ihnen umgehen und sie zugleich reduzieren.

Low Carb gibt keine festen Grenzwerte vor, was die Menge von aufgenommenen Kohlehydraten angeht. Es gibt allenfalls Richtwerte. Sie liegen für eine moderate Kohlehydrat-Reduzierung bei etwa 150 g pro Tag. Doch diese Werte sind sehr mit Vorsicht zu genießen, denn jeder Mensch ist anders, kann die Kohlehydrate unterschiedlich verwerten und benötigt auch individuelle Mengen davon.
Das Wichtigste, was hinter Low Carb gerade für uns als Hashimoto-Erkrankte steht, ist der bewusstere Konsum.

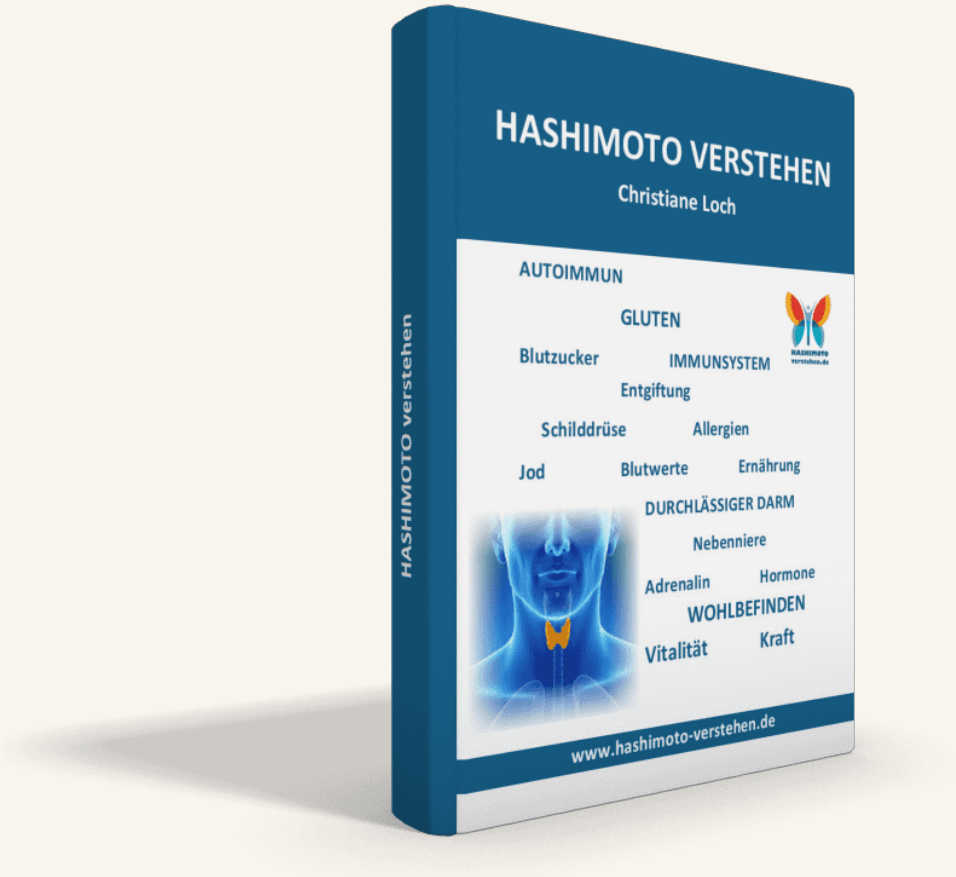
PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

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:
- Bauchspeicheldrüse entlasten
- Zweigleisige Lösung
- Weizen – Keim des Bösen?
- Alternativen
- Häufig gestellte Fragen zu Low Carb 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

Bauchspeicheldrüse entlasten

Das wichtigste Argument für eine Low Carb-Ernährung ist die Entlastung der Bauchspeicheldrüse. Wie wir wissen, sorgt die heutige, westliche Ernährung dafür, dass die Bauchspeicheldrüse unter Überforderung leidet.

Weißer Haushaltszucker, Traubenzucker, Malzzucker, Sirup und Honig – das sind Einfach- und Zweifachzucker, die kurzkettige Kohlehydrate darstellen. Und diese können von unserem Körper schnell verwertet werden. Dies bedeutet, dass der Zucker sehr schnell ins Blut geht und der Blutzuckerspiegel in die Höhe schießt. Die Folge ist, dass die Bauchspeicheldrüse große Mengen Insulin ausschütten muss, um die Zellen zur Energieaufnahme zu animieren und den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Leider verbrennt unser Körper diesen aufgenommenen Zucker auch wieder sehr schnell, das noch im Blut befindliche Insulin sorgt für ein Absinken des

Blutzuckerspiegels und ein Heißhunger auf Süßes folgt. Das Spiel beginnt von vorn…

Dadurch, dass die Bauchspeicheldrüse immer öfter diese rapiden Zuckerspitzen abfangen muss, gerät sie in eine Überlastungssituation. Zugleich sorgt der regelmäßig hohe Insulingehalt im Blut dafür, dass die Zellen irgendwann insulinresistent werden. Sie reagieren einfach nicht mehr auf die herkömmlichen Insulinmengen der Bauchspeicheldrüse und diese muss immer mehr von dem Hormon ausschütten. Sie gerät immer weiter in eine Überlastungssituation, der oft ein Altersdiabetes folgt. Gleichzeitig reagiert die Nebenniere auf die regelmäßig hohen Blutzucker- und Insulinwerte mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Und dieses Hormon schadet der Schilddrüse …

Zweigleisige Lösung

Wir können dieses Problem am besten zweigleisig lösen:

Wir reduzieren allgemein die Aufnahme von kohlehydrathaltigen Speisen. Dies gilt vor allem für Süßspeisen, Weißmehlprodukte und Speisen, die Traubenzucker, Sirup und Malz enthalten.

Zudem ersetzen wir, wo auch immer möglich, diese kurzkettigen mit langkettigen Kohlehydraten, die als „Mehrfachzucker“ bezeichnet werden.
Dazu zählt beispielsweise das Dinkelmehl und allgemein naturbelassenes Getreide. Natürlich sollten wir hierbei auch die Problematik des Glutens im Auge behalten und daher auf glutenfreie Mehle zurückgreifen.
Natürliche und gesunde Kohlehydrate stecken ebenso in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und beispielsweise im Birkenzucker. Gerade der Birkenzucker (Xylit) gilt als sehr gesund, da er den Blutzuckerspiegel praktisch nicht beeinflusst und zugleich gesundheitsfördernde Wirkungen entfaltet.

Allgemein sollten wir uns von der Zucker- und Kohlehydratsucht befreien. Dies wird nicht nur unserer Bauchspeicheldrüse Entlastung bringen und uns bei einer nachhaltigen Behandlung von Hashimoto unterstützen. Vor allem wird es auch auf unseren gesamten Körper sehr positive Effekte haben.
Weniger Zucker bedeutet beispielsweise auch weniger Nahrung für Karies-Bakterien. Eine gesunde Mundflora ist Voraussetzung für eine gute Verdauung. Davon hängt wiederum der Zustand der Darmflora ab. Und eine gesunde Darmflora ist maßgeblich für eine ganzheitliche Behandlung von Hashimoto.

Durch die verringerte Zuckeraufnahme sinkt auch der Kaloriengehalt der Nahrung. Wir können eventuelles Übergewicht abbauen und somit ebenso unseren Körper entlasten.

Probieren wir es daher einfach mal aus, reduzieren wir die Aufnahme von Kohlehydraten und befreien uns von der Zuckersucht. Das wird unserem Körper guttun.

Weizen – Keim des Bösen?

Weizen ist Bestandteil von Weißmehl-Produkten. Er ist enthalten in Gebäck, Brötchen, Nudeln und vielen weiteren Lebensmitteln. Und er besteht aus kurzkettigen Kohlehydraten, die es zu reduzieren gilt.
Doch der Weizen hat offenbar eine weitere negative Auswirkung auf unseren Körper.

Es gibt deutliche Hinweise, dass die in ihm enthaltenen Weizen-Lektine zu chronischen Entzündungsprozessen im Darm führen können. Daraus resultierend kann es auch zu einer durchlässigen Darmschleimhaut kommen, was als eine Ursache für Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto gilt. Weizen-Lektine verändern die Zusammensetzung der Darmflora, was ebenso negative Auswirkungen auf den Darm, das Immunsystem und somit auch auf Hashimoto hat.
Zugleich weisen Studien darauf hin, dass diese Lektine die Bauchspeicheldrüse und das Immunsystem schädigen können.

Hintergrund des Weizen-Lektins ist die Selbstverteidigung der Pflanze: Es handelt sich um einen hochgiftigen Inhaltsstoff, der vor hungrigen Insekten schützen soll. Er galt jedoch lange als unbedenklich für den Menschen. Dies stellen neueste Studien jedoch infrage.

Das Weizen-Lektin ist sogar hitzebeständig und wird nicht mal beim Backen zerstört. Gelangt es also in den Körper, und das auch noch in immer größeren Mengen (Brot, Nudeln, Kekse, Kuchen, Pizza,…), könnte es verheerende Auswirkungen haben.

Wir sollten daher unbedingt vorrangig Weizen reduzieren!

Doch auch andere Getreidesorten wirken sich nicht gerade gesundheitsfördernd aus. Sie enthalten wie der Weizen Gluten, was sich bei Hashimoto als sehr schädlich

erwiesen hat.

Alternativen

Daher sollten wir unbedingt Alternativen nutzen. Und es gibt sie!

Buchweizen klingt nach einem Getreide, ist er aber nicht. Vielmehr ist er verwandt mit dem Sauerampfer. Zugleich enthält er keine Lektine, was bedeutet, dass er keine potenziellen Entzündungsprozesse hervorruft. Er stärkt die Funktion der Leber, hilft bei der Entgiftung, was der Schilddrüse natürlich zugutekommt. Und er wirkt sich auch noch regulierend auf den Blutzuckerspiegel aus. Kurz gesagt, er ist eine gute Alternative zu herkömmlichem Weizen und bestens geeignet für eine kohlehydratarme Ernährung. Man kann aus ihm ebenso leckeres Brot wie Kuchen herstellen.

Weitere Alternativen zu Weizen sind beispielsweise Qinoa, Hirse, Reis, Amarant, Teff und (glutenfreier) Hafer.

Allgemein sind wir also gut beraten, in unseren Speiseplan Alternativen zu herkömmlichem Getreide einzubauen. Wir sollen auf glutenfreie Lebensmittel achten, die Mehrfachzucker enthalten.

Der Vorteil der Mehrfachzucker sind übrigens die langkettigen Kohlehydrate:
Der Körper benötigt längere Zeit, um diese aufzuspalten. Dadurch gelangt der Zucker zeitversetzt und kontinuierlich ins Blut, der Zuckerspiegel steigt daher langsam und weniger an. Der Körper kann deutlich länger an diesem Zucker zehren, die Bauchspeicheldrüse muss keine Höchstleistungen erzielen.

Häufig gestellte Fragen zu Low Carb bei Hashimoto

Warum ist Low Carb bei Hashimoto besonders empfehlenswert?

Eine Reduzierung der Kohlehydrate entlastet die Bauchspeicheldrüse, die sonst durch häufige Blutzuckerspitzen zur Ausschüttung großer Insulinmengen gezwungen wird. Das senkt das Risiko einer Insulinresistenz und verringert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das die bereits geschwächte Schilddrüse zusätzlich belasten kann.

Wie viele Kohlenhydrate sollte man bei Low Carb zu sich nehmen?

Es gibt keine festen Grenzwerte, sondern nur Richtwerte: Für eine moderate Reduzierung werden oft etwa 150 g Kohlenhydrate pro Tag genannt. Da jeder Mensch Kohlenhydrate unterschiedlich verwertet, ist ein bewussterer, individuell angepasster Konsum wichtiger als eine starre Zahl.

Warum ist besonders Weizen bei Hashimoto problematisch?

Weizen enthält neben Gluten auch Weizen-Lektine, die hitzebeständig sind und selbst beim Backen nicht zerstört werden. Sie können chronische Entzündungsprozesse im Darm auslösen, zu einer durchlässigen Darmschleimhaut (Leaky Gut) führen und sowohl die Bauchspeicheldrüse als auch das Immunsystem schädigen.

Welche glutenfreien Alternativen zu Weizen gibt es?

Besonders empfehlenswert ist Buchweizen, der trotz seines Namens kein Getreide ist, keine Lektine enthält, die Leber stärkt und den Blutzuckerspiegel reguliert. Weitere Alternativen sind Quinoa, Hirse, Reis, Amarant, Teff und glutenfreier Hafer.

Was sind „gute“ Kohlenhydrate und warum sind sie bei Hashimoto zu bevorzugen?

Gute Kohlenhydrate sind langkettige Mehrfachzucker, etwa aus Dinkelmehl, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Birkenzucker (Xylit). Der Körper benötigt länger, um sie aufzuspalten, wodurch der Blutzuckerspiegel langsamer und weniger stark ansteigt und die Bauchspeicheldrüse nicht überlastet wird.

Das könnte dich auch interessieren

Warum vegan dir helfen kann →
Paleo-Ernährung bei Hashimoto →
Buchweizen →