Was ist Paleo-Ernährung – oder auch „Steinzeiternährung“ genannt?

Inhaltsverzeichnis

- Was ist Paleo-Ernährung – oder auch „Steinzeiternährung“ genannt?
  - Heutzutage stopft der Mensch sehr vieles in sich hinein, was ihm nicht gut tut.
- 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:
- Die Paleo-Ernährung vertritt eine grundsätzliche Überzeugung
- Der Speiseplan bei der Paleo-Ernährung
  - Die Grundlage der Ernährung aus Gemüse, Fleisch, Fisch und Eiern
  - Fleisch liefert den Großteil der Proteine, Fette und Vitamine
  - Eine weitere wichtige Säule sind die gesunden Fette
  - Und sonst?
- Um diese Lebensmittel machst du bei der Paleo-Ernährung einen Bogen
- Gesunder Rundumschlag durch Paleo-Ernährung bei Hashimoto
  - Insulinspitzen werden vermieden
  - Mein Tipp für dich
  - Hiervon kommt manchmal deine Unterfunktion der Schilddrüse
  - Vitalstoffe unterstützen das Immunsystem
  - Gesunde Öle und Fette entfalten ihre positive Wirkung
  - Die Paleo-Ernährung setzt auf eine basenüberschüssige Nahrung, in Ergänzung mit guten Säurebildnern
  - Wir können diesen Speiseplan nun auch noch durch Superfoods ergänzen
- Zusammenfassung
- Häufig gestellte Fragen zur Paleo-Ernährung bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Die sogenannte Steinzeiternährung besinnt sich zurück auf die Wurzeln der Spezies Mensch. Sie stellt genau genommen die Frage nach der „artgerechten Ernährung“ des Homo Sapiens und nutzt dabei Forschungsergebnisse, die aufzeigen, wie sich der Mensch in der Steinzeit ernährt hat. Oft hört man das Argument, der Mensch sei ein „Allesfresser“. Sicherlich kann er sowohl tierische als auch pflanzliche Nahrung zu sich nehmen und aus ihnen Nährstoffe gewinnen.

Heutzutage stopft der Mensch sehr vieles in sich hinein, was ihm nicht gut tut.

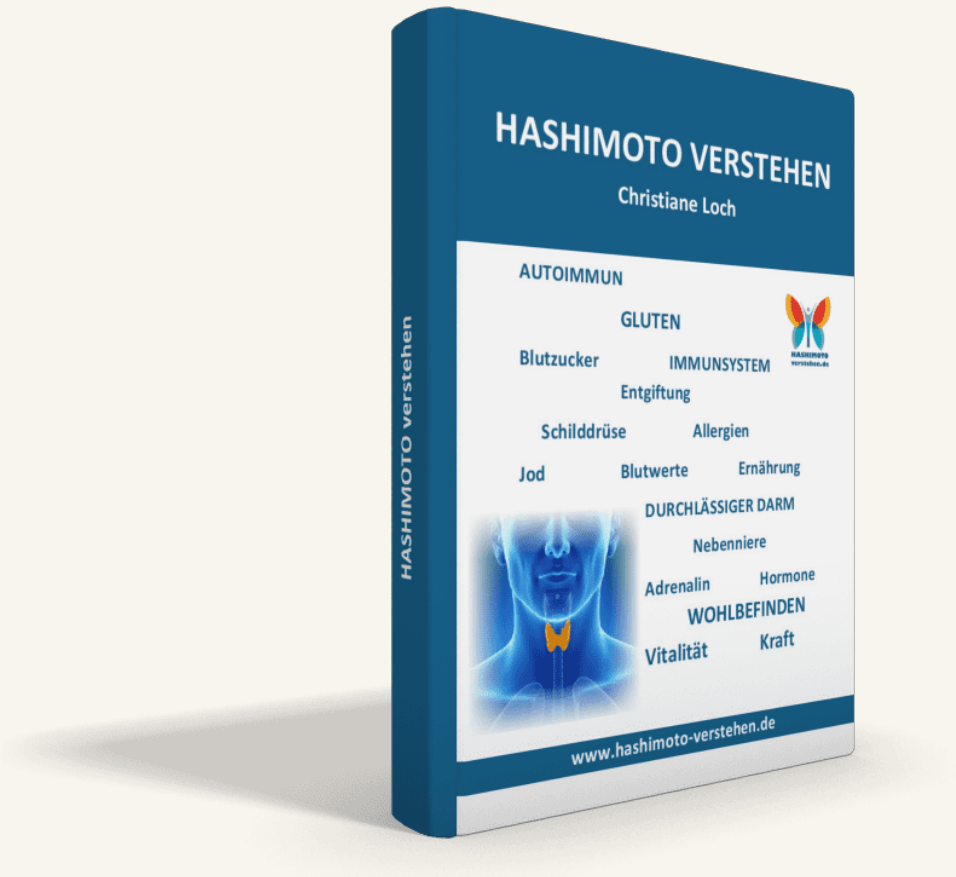
Wie Paleo-Ernährung bei Hashimoto helfen kann, damit möchte ich mich in diesem Beitrag etwas näher beschäftigen. Und hier kommt auch gleich wieder ein **Buchtipp** von mir. Es enthält so unglaublich viel Hintergrundwissen und Ernährungspläne, die uns auch mit Hashimoto richtig gut weiter bringen können.

Doch schauen wir uns erst einmal näher an, worauf Paleo-Ernährung basiert, und was wir hiervon für uns nutzen können.

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

Die Paleo-Ernährung vertritt eine grundsätzliche Überzeugung

Der Grundsatz dieser Ernährungsform ist es, alles zu vermeiden, das eine Fabrik je von innen gesehen hat, also sind es die verarbeiteten Lebensmittel, wie zum Beispiel Mehle, die nun nicht mehr auf den Speiseplan gehören. Und so hat man schon mal das leidige Thema „Gluten“ vom Tisch.

Wir sollten uns zurückbesinnen und schauen, was unsere Spezies ursprünglich ernährt hat. Nur dies kann zu einer „artgerechten Ernährung“ führen, die sich nach den artspezifischen Bedürfnissen richtet – und nicht nach den Überzeugungen der

Lebensmittelindustrie. Das klingt ein wenig abwegig. Schließlich ist es nicht nur die Ernährung, die heutzutage artwidrig ist. Es ist auch die fehlende Bewegung und überhaupt eine gänzlich andere Lebensweise, die uns von den Menschen aus der Steinzeit unterscheidet. Zudem kann man auch das Argument anbringen, dass die Steinzeitmenschen eine deutlich geringere Lebenserwartung hatten als die Menschen heutiger Zeiten.

Doch wenn wir davon einmal absehen und uns unvoreingenommen die Ernährungsgewohnheiten eines Steinzeitmenschen anschauen, können wir daraus auch gewisse Vorteile für uns heute gewinnen. Von daher ist eine Orientierung an der Paleo-Ernährung gerade auch für uns als Hashimoto-Erkrankte eine Möglichkeit, einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.

Dies gilt insbesondere auch für all jene, für die eine vegane Lebensweise nicht in Betracht kommt, obwohl der Veganismus sehr große Vorteile für Menschen mit Hashimoto mit sich bringt.

Für einige Menschen ist jedoch „Fleisch ein Stück Lebenskraft“ und sie können oder wollen einfach nicht darauf verzichten. Und auch der Verzicht auf Milch, Eier, Fisch und sonstige tierische Produkte ist nicht jedermanns Sache.

Für all jene kann die Paleo Ernährung eine gute Alternative sein.

Der Speiseplan bei der Paleo-Ernährung

Doch was steht nun auf dem Speiseplan einer Paleo-Ernährung?
Zuallererst existiert eine klare Regel: Die Nahrung sollte zu 80 % aus basischen oder basenüberschüssigen Lebensmitteln bestehen. Die restlichen 20 % sollten gute Säurebildner ausmachen.

Die Grundlage der Ernährung aus Gemüse, Fleisch, Fisch und Eiern

Besonders das Gemüse ist wichtig, da es die wichtigste Ballaststoffquelle darstellt, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine enthält. Natürlich sollte dieses aus Bio-Anbau stammen, da es dann deutlich mehr gesunde Vitalstoffe enthält – und keine Gifte, wie Pestizide oder Düngemittel. Gleiches gilt natürlich auch für Obst. Wir sollten nur nur Bio-Produkte essen.



Fleisch liefert den Großteil der Proteine, Fette und Vitamine

Besonders wichtig ist hierbei, dass das Fleisch von Tieren aus artgerechter Bio-Haltung stammt. Ansonsten wäre seine Qualität mangelhaft, Nährstoffe würden fehlen und enthaltene Gifte, wie Antibiotika, dem Körper schaden. Auch Eier und Milchprodukte sollten in jedem Fall aus Bio-Haltung stammen, wobei man überhaupt nur Milchprodukte zu sich nehmen sollte, die so wenig wie möglich behandelt und weiterverarbeitet wurden. Hierzu zählen der Kefir und allgemein Rohmilchprodukte.

Fisch ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Paleo-Ernährung. Er sollte regelmäßig zu sich genommen werden – speziell Seefisch wegen der Omega-3-Fettsäuren. Auch hierbei ist darauf zu achten, dass man Fisch aus zertifizierten Wildfängen nutzt, anstatt aus Aquakulturen, um Chemikalien wie Antibiotika zu vermeiden.

Eine weitere wichtige Säule sind die gesunden Fette

Hierzu zählen das Kokosöl, aber auch Ghee und kaltgepresstes Olivenöl. Diese Öle sind frei von Transfetten und besonders gut für Menschen mit Hashimoto geeignet. Und weil jedes von ihnen so gut und so wichtig in jeder Ernährungsform bei Hashimoto ist, also egal, für welche du dich entschieden hast, deshalb habe ich eine ganze Kategorie in diesem Blog mit den Superölen für die Küche gewidmet.

Und sonst?

Nüsse und Samen, Kräuter und Gewürze sind ebenso erlaubt, wie alle zuckerfreien Getränke. Am besten trinkst du gefiltertes hexagonales Wasser.

Um diese Lebensmittel machst du bei der Paleo-Ernährung einen Bogen

- Getreide in jeglicher Art: Dazu zählt Weizen, ebenso wie Gerste, Hirse, Reis, Mais und Hafer, …
- Auch Hülsenfrüchte haben auf einem Paleo-Speiseplan nichts zu suchen. Dazu zählen Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdnüsse und sogar jegliche Soja-Produkte.
- Zucker und jegliche künstliche Süßstoffe, aber auch Süßigkeiten allgemein, sind nicht Bestandteil der Steinzeit-Ernährung.
- Raffinierte Öle und Fette sind ebenso wenig vorgesehen, wie stark verarbeitetes Fleisch aus der industriellen „Produktion“.

Das klingt nach einem radikalen Schnitt – und ist es auch. Doch wir können durch diesen Ernährungsstil sehr vieles gewinnen. Gerade für Hashimoto-Erkrankte wirkt sich diese Ernährung sehr positiv aus.

Probiere es einfach mal aus und stelle gezielt deine Ernährung um. Du wirst bereits nach wenigen Wochen die Wirkung spüren.

Gesunder Rundumschlag durch Paleo-Ernährung bei Hashimoto

Wenn wir uns noch einmal den Speiseplan näher anschauen, wird uns sehr schnell klar, warum uns diese Steinzeit-Ernährung als Hashimoto-Erkrankte sehr gut bei einer nachhaltigen Behandlung unterstützen kann.



Wie wir wissen, sollten wir in jedem Fall jegliche glutenhaltigen Lebensmittel meiden.

Bei Hashimoto liegt oftmals auch eine chronische Entzündung an der Darmschleimhaut vor. Diese sorgt für eine Durchlässigkeit, wodurch Gluten-Partikel in den Blutkreislauf gelangen. Das Immunsystem attackiert diese als feindliche Eindringlinge und merkt sich die Oberflächenstruktur. Diese hat große Ähnlichkeit mit dem Schilddrüsengewebe und dadurch entsteht erst die Autoimmunerkrankung Hashimoto …
Wir sind daher gut beraten, glutenhaltige Speisen komplett zu vermeiden. Da wir bei Paleo kein Getreide und auch keine Hülsenfrüchte zu uns nehmen, ist dies bereits ein Schritt in die richtige Richtung.

Insulinspitzen werden vermieden

Speziell Weißmehlprodukte bestehen zudem aus kurzkettigen Kohlenhydraten. Dies bedeutet, dass der Körper sehr schnell Zucker aus ihnen gewinnen kann, der wiederum den Blutzuckerspiegel radikal ansteigen lässt. Die gleiche Wirkung hat der raffinierte Zucker im Allgemeinen. Die Folge ist, dass die Bauchspeicheldrüse dauerhaft mit hohen Blutzuckerwerten zu kämpfen hat. Sie muss Spitzen durch die Produktion von Insulin abfangen.

Die Körperzellen öffnen ihre Tore und nehmen den Zucker als Energielieferant auf. Durch die stets hohen Konzentrationen dieses Hormons im Blut entsteht jedoch irgendwann eine Insulinresistenz. – Die nötige Dosis an Insulin, mit der sich die Zellen zur Aufnahme des Zuckers bewegen lassen, erhöht sich. Diese

Dauerbelastung kann die Bauchspeicheldrüse schließlich nicht mehr verkraften und ein Diabetes Typ II droht.

Mein Tipp für dich

Bist du in einer solchen Situation dann kannst du jetzt anfangen, deine Bauchspeicheldrüse mit Chrom zu unterstützen (200 mcg täglich), um ihr ein bisschen Zeit zu verschaffen, bis du die richtige und entlastende Ernährung für dich gefunden hast. 1000 mg Zimt in Kapseln senken übrigens erwiesenermaßen den Insulinspiegel.

Hiervon kommt manchmal deine Unterfunktion der Schilddrüse

Gleichzeitig bedeuten diese Zuckerschwankungen Stress für den Körper. Die Nebennieren stoßen vermehrt Cortisol aus, wodurch die Schilddrüse falsch reguliert wird und eine Unterfunktion getriggert wird. Daher ist es gut, dass Zucker und jegliche künstlichen Süßstoffe bei der Steinzeit-Ernährung ebenso vermieden werden.

Vitalstoffe unterstützen das Immunsystem



Ein weiterer Vorteil der Paleo-Ernährung ist der hohe Anteil an Gemüse und Obst auf dem Speiseplan. Wir nehmen dadurch viele gesunde Vitalstoffe zu uns, sekundäre Pflanzenstoffe helfen bei der nachhaltigen Behandlung der chronischen Entzündung unserer Schilddrüse und ggf. des Darmes. Ballaststoffe und andere Vitalstoffe sorgen im Darm dafür, dass sich das Milieu für

gesunde Bakterien positiv entwickelt, während krankmachende Keime den Rückzug antreten müssen. Dies ist ein Gewinn für das Immunsystem und somit auch eine Wohltat für die Schilddrüse und den Körper im Allgemeinen.
Zu diesem gesunden Darmmilieu trägt auch allgemein die Tatsache bei, dass bei der Paleo-Ernährung kein Fleisch aus der Massentierhaltung auf den Tisch kommt. Wir nehmen dadurch keine Antibiotika zu uns, die der Darmflora schaden könnten. Und auch Pestizide oder andere Gifte gelangen über Bio-Gemüse und -Obst nicht in unseren Organismus. So wird die Darmflora nicht belastet, ebenso wenig muss sich die Leber als wichtiges Entgiftungsorgan mit diesen Umweltgiften herumschlagen.

Gesunde Öle und Fette entfalten ihre positive Wirkung

Das Kokosöl wirkt sich fördernd auf die Darmflora aus, das Olivenöl stärkt die Leber und Ghee wirkt aktiv gegen Entzündungsprozesse.

Die Paleo-Ernährung setzt auf eine basenüberschüssige Nahrung, in Ergänzung mit guten Säurebildnern

Dies wirkt ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt. Der übliche Ernährungsstil in der westlichen Welt sorgt heutzutage dafür, dass der Körper übersäuert und somit der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät. Die Folge sind chronische Entzündungsprozesse. Durch eine basenüberschüssige Ernährung und der Ergänzung durch gute Säurebildner können wir den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und chronische Entzündungen gezielt bekämpfen.

Wir können diesen Speiseplan nun auch noch durch Superfoods ergänzen

- Aus Buchweizen lassen sich wohlschmeckende Nudeln herstellen oder auch Kuchen. So können wir das Fehlen der Getreide-Produkte ausgleichen. Und wir können zugleich die gesundheitsfördernden Wirkungen des Knöterich-Gewächses nutzen. Buchweizen hat eine regulierende Wirkung auf den Blutzucker und wirkt stärkend auf Bauchspeicheldrüse und Leber.
- Chia-Samen bestehen zu 30 % aus löslichen Ballaststoffen. Diese wirken sich positiv im Darm aus, binden Toxine und leiten sie aus. Zugleich wirkt Chia entzündungshemmend und regulierend auf die Schilddrüsenfunktion.
- Kurkuma und Ingwer helfen dir, deine chronischen Entzündungen, die Hashimoto ausmachen, zu bezwingen.

Wenn wir all dies berücksichtigen, scheint die Paleo-Ernährung geradezu prädestiniert zu sein, Menschen mit einer Autoimmunerkrankung wie Hashimoto eine gesunde Ernährungs-Alternative zu bieten. Natürlich nur, wenn sich das für dich und dein Bauchgefühl richtig anfühlt. Ich verstehe meine Aufgabe, dir in diesem Blog verschiedene Alternativen anzubieten, wie auch eine vegane oder Low-Carb-Ernährung worüber ich extra Beiträge geschrieben habe.

Geben wir daher dem Steinzeitmenschen in uns eine Chance … Nutzen wir Paleo als „artgerechte Alternative“ zur Fehlernährung der heutigen Zeit.

Zusammenfassung

In Amerika ist Paleo die Superernährung für Menschen mit Hashimoto, doch hier habe ich sie einfach als eine Möglichkeit von mehreren vorgestellt. Eine Ernährung, die sich sehr günstig auf Entzündungen auswirkt, dem Thema „Insulinspitzen“ entgegenwirkt und somit auch für ein gewisses Maß an Ausgeglichenheit sorgt. Die innere Diva kann einpacken, denn schlechte Laune wegen einer negativen Insulinspitze ist bei dieser Art der Ernährung selten. Richtig angewendet kannst du deinen Säure-Basen-Haushalt schön ausbalancieren und dir ein langanhaltendes gutes Wohlbefinden sichern. Der Unterschied zur ketogenen Ernährung liegt im Maß der Kohlenhydrate, das bei Paleo weit höher ist. Jedoch setzt du hier die sogenannten Good Carbs ein, was deinem Blutzucker immer noch ein gewisses Maß an Ausgeglichenheit verleiht.

Contact Me

Häufig gestellte Fragen zur Paleo-Ernährung bei Hashimoto

Was ist die Paleo-Ernährung und wie kann sie bei Hashimoto helfen?

Die Paleo- oder „Steinzeit“-Ernährung orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung des Menschen und verzichtet konsequent auf industriell verarbeitete Lebensmittel, Getreide und Hülsenfrüchte. Da dadurch automatisch auch Gluten wegfällt und der Speiseplan auf Gemüse, Fleisch, Fisch, Eiern und gesunden Fetten basiert, kann sie Hashimoto-Erkrankten helfen, Entzündungsprozesse und Insulinspitzen zu reduzieren.

Welche Lebensmittel sind bei der Paleo-Ernährung erlaubt, welche nicht?

Erlaubt sind Gemüse und Obst (am besten bio), Fleisch, Fisch und Eier aus artgerechter Bio-Haltung, gesunde Fette wie Kokosöl, Ghee und kaltgepresstes Olivenöl sowie Nüsse, Samen, Kräuter und zuckerfreie Getränke. Tabu sind dagegen jegliches Getreide, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja), Zucker und künstliche Süßstoffe sowie raffinierte Öle und stark verarbeitetes Fleisch.

Wie hilft Paleo gegen Insulinspitzen und die damit verbundene Schilddrüsenbelastung?

Da Getreide, Zucker und Süßstoffe wegfallen, bleiben die für Weißmehl und raffinierten Zucker typischen Blutzuckerspitzen aus. Das entlastet die Bauchspeicheldrüse und verringert die Cortisol-Ausschüttung, die sonst über eine Fehlregulation eine Schilddrüsenunterfunktion triggern kann. Bei bereits bestehenden Problemen kann ergänzend Chrom (ca. 200 mcg täglich) und Zimt in Kapselform (ca. 1000 mg) unterstützend wirken.

Worin unterscheidet sich die Paleo-Ernährung von einer ketogenen Ernährung?

Der wesentliche Unterschied liegt im Kohlenhydratanteil: Bei Paleo liegt dieser deutlich höher als bei der ketogenen Ernährung, allerdings setzt man ausschließlich auf „Good Carbs“ aus Gemüse und bestimmten pseudogetreideartigen Lebensmitteln statt auf Getreide oder Zucker.

Welche Superfoods lassen sich gut in eine Paleo-Ernährung bei Hashimoto einbauen?

Gut geeignet sind zum Beispiel Buchweizen als glutenfreier Getreideersatz (reguliert den Blutzucker, stärkt Bauchspeicheldrüse und Leber), Chia-Samen (entzündungshemmend, unterstützen die Schilddrüsenfunktion) sowie Kurkuma und Ingwer, die beide stark entzündungshemmend wirken.

Das könnte dich auch interessieren

Warum vegan dir helfen kann →
Low Carb bei Hashimoto →

Buchweizen →