Vegane Ernährung galt in unseren Breiten lange Zeit nur als Nischenphänomen einiger weniger Idealisten. Doch Lebensmittelskandale, die untragbaren Haltungsbedingungen in der Massentierhaltung, die Frage nach der Welternährung und dem Klimaschutz haben die Zahl der Veganer steigen lassen. Dabei kann die vegane Ernährung auch zur Gesundheit beitragen. Schließlich verzichtet man hierbei auf alle tierischen Produkte. – Keine Fleisch- oder Wurstwaren, keine Milchprodukte, keine Eier, kein Fisch oder Honig. Dafür wird in der veganen Küche auf Lebensmittel mit vielen gesunden Vitalstoffen Wert gelegt. Grund genug, dies einmal näher zu beleuchten.

Vegane Ernährung erfordert eine extreme Form der Ernährungsumstellung. In jedem Fall sollte man sich ausführlich informieren, ehe man sich hierfür entscheidet.

Ich selbst habe es 4 (lange) Monate „durchgezogen“ und mich von tierischen Produkten verabschiedet. Die beiden Bücker von Attila Hildmann „Vegan to go“ und „Vegan for Fit“ haben mir dabei enorm geholfen.

Sehr schnell kann es nämlich zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen kommen. Doch dieser kann leicht durch eine gute Planung und entsprechendes Hintergrundwissen vermieden werden.

Auch genusstechnisch muss man bei der veganen Ernährung nicht unbedingt Abstriche machen. Es gibt viele leckere Rezepte, die keine tierischen Produkte beinhalten.

Wer sich nicht an die rein vegane Ernährung herantraut, kann sich als Teilzeit-Veganer versuchen: Man kann schließlich in den regulären Speiseplan sehr gut öfters mal vegane Mahlzeiten einbauen. Auch lassen sich im Alltag, Milch oder Ei durch natürliche, vegane Alternativen ersetzen. Als Kuhmilchersatz bietet sich gerade auch fürs Müsli eine Hafermilch an. Eier, die im selbst gebackenen Kuchen vor allem für die Konsistenz des Teiges eingesetzt werden, können durch Apfelmus ersetzt werden. Den Unterschied zwischen herkömmlichem Joghurt und einem Soja-Produkt ist oft nicht festzustellen, Schokolade existiert ebenso als vegane Variante.

Doch warum sollten wir eigentlich tierische Produkte meiden? Was macht eine (zumindest teilweise) vegane Ernährung so gesund?

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:
- Gut für den Darm
- Entzündungshemmend
- Vegan vital
- Allgemein lässt sich sagen
- Häufig gestellte Fragen zu veganer Ernährung 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

Gut für den Darm

Wenn wir uns beispielsweise die Wirkung von Kuhmilch anschauen, wird sehr schnell klar, warum wir besser den Milchkonsum reduzieren oder komplett einstellen sollten.
Denn Kuhmilch wirkt sich, wie Studien zeigen, negativ auf die Darmflora und den Darm aus. Im Zusammenhang mit dieser schädigenden Wirkung auf die Darmflora steht auch die Tatsache, dass das Immunsystem durch den exzessiven Milchkonsum geschädigt wird. Mehr noch: Das Immunsystem steht, wie wir wissen, in enger Interaktion mit der Bakterienbesiedlung der Darmschleimhaut. Und es entwickeln sich aufgrund des Milchkonsums autoimmune Reaktionen, wodurch es körpereigenes Gewebe wie die Schilddrüse angreift.
Auch der steigende Konsum von Fleischwaren verursacht im Darm ein schädliches Milieu, wodurch sich krankmachende Darmkeime wohler fühlen und stärker vermehren, während die gesunden Bakterien leiden und sich zurückziehen. – Mit all

den negativen Auswirkungen auf die Darmschleimhaut, das Immunsystem und somit auf Hashimoto.

Entzündungshemmend

Doch nicht nur im Darm wirken sich tierische Produkte schädigend aus. Allgemein verursacht die westliche Ernährungsweise mit ihren vielen Milch-, Fleisch- und Ei-haltigen Speisen im Körper eine starke Entzündungsneigung. Ja, tierische Produkte wirken wie Öl, das man ins Feuer gießt, und das chronische Entzündungsprozesse auslöst oder verstärkt.
Auch vor diesem Hintergrund wird deutlich, warum wir uns gerade zur nachhaltigen Behandlung von Hashimoto von dem hemmungslosen Konsum tierischer Produkte verabschieden sollten.

Zugleich zeigen weitere Studien deutlich auf, dass die negative Wirkung gerade von Milch auch davon abhängig ist, wie sie verarbeitet wurde. Rohmilch von Tieren aus Biohaltung wirkt dabei am wenigsten gesundheitsschädlich. Je mehr die Milch jedoch behandelt und verarbeitet wurde, desto schlechter scheint sie auch für uns zu sein.
Eine pasteurisierte oder gar homogenisierte Milch aus konventioneller Haltung dagegen wirkt sehr förderlich auf chronische Entzündungsprozesse im Organismus. Auch hier offenbart sich übrigens wieder der Vorteil von Bio-Lebensmitteln: Mit ihnen erhalten wir gesunde Produkte und vermeiden zugleich die Aufnahme von Giften, wie Pestiziden, Antibiotika, Hormonen und anderen Toxinen.

Allgemein gesehen gilt jedoch: Wir sind sehr gut beraten, wenn wir unsere Ernährung vegan gestalten oder zumindest möglichst viele vegane Komponenten in unseren täglichen Speiseplan einbauen. Dies natürlich immer auch vor dem Hintergrund, sich zuvor über eine sinnvolle und gesunde vegane Ernährungsweise zu informieren. Und den Speiseplan so zu gestalten, dass es zu keinen Mangelerscheinungen kommt.

Dann können wir nicht nur unserem Körper etwas Gutes tun, sondern auch einen Beitrag für eine bessere, gerechtere, tier- und klimafreundliche Welt leisten.

Vegan vital

Doch nicht nur wegen des Verzichts auf tierische Produkte, die

Entzündungsprozesse befeuern, ist die vegane Ernährung eine sinnvolle Sache. Vor allem dadurch, dass wir tierische durch pflanzliche Produkte ersetzen müssen, steigern wir automatisch auch die Aufnahme von gesunden Vitalstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Antioxidantien.
Denn der Anteil von Obst und Gemüse erhöht sich bei einer veganen Ernährung zwangsläufig. Und somit nehmen wir auch deutlich mehr der gesunden Stoffe zu uns.

Grünes Blattgemüse enthält beispielsweise große Mengen an Chlorophyll. – Ein Stoff, der massiv entzündungshemmend wirkt.

Gerade auch Wildkräuter können wir in einen veganen Speiseplan einbauen und kulinarische Geschmackserlebnisse generieren.
So schmeckt die Brennnessel in einer selbst gemachten vegetarischen Lasagne, in Kombination mit Giersch und Löwenzahn, ebenso lecker, wie auf Brot. Zugleich enthält das vermeintliche Unkraut viele gesunde Vitalstoffe.
Die Nessel wirkt dabei entgiftend, entzündungshemmend und positiv auf den Darm. Sie entlastet und reguliert Galle und Leber. Und sie wirkt sich ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel aus. Sie ist also ein Segen für jede Hashimoto-Erkrankte!
Übrigens kann man bei der Brennnessel nicht nur die Blätter (blanchiert) nutzen. Die Samen, die sich an den Spitzen bilden, sind wahre Vitalstoffbomben und daher auch eine gesunde und leckere Zutat fürs Müsli.

Allgemein kann eine möglichst große Vielfalt verschiedener Obst- und Gemüsesorten am besten den Nährstoffbedarf decken und eventuell fehlende Vitalstoffe ausgleichen.

Doch pflanzliche Kost kann nicht nur tierische Produkte und ihre enthaltenen Nährstoffe ersetzen. Sie bietet sehr vieles mehr:

Gleichzeitig lässt sich nämlich beim veganen Ernährungsstil auch eine ganze Bandbreite von gesunden Ersatzzutaten in den Speiseplan mit einbauen, die gerade bei Hashimoto besonders gesundheitsfördernd wirken.

So ist Kokosmilch eine pflanzliche Alternative zur Kuhmilch. In ihr steckt jede Menge Kokosöl, das wiederum hemmend auf Entzündungsprozesse im Körper wirkt. Gleichzeitig enthält die Kokosmilch Bestandteile, die die Schilddrüsenfunktion unterstützen.
Sie ist daher eine gute Wahl und gibt Gerichten zudem eine leckere, exotische Note.

Noch immer hält sich die Meinung, dass Kuhmilch gerade für die Calcium-Versorgung unverzichtbar wäre. Doch wenn wir stattdessen regelmäßig Chia-Samen in unseren Speiseplan integrieren, können wir die Calcium-Versorgung auch sicherstellen. Mit diesen Samen nehmen wir zudem größere Mengen Eisen zu uns, was einen Mangel an diesem lebenswichtigen Stoff verhindern kann.
Zugleich können wir auch die gesundheitsfördernden Wirkungen dieses Superfoods nutzen: Es wirkt sich aufgrund der enthaltenen löslichen Ballaststoffe sehr positiv auf den Darm, die Darmflora und die Entgiftung des Körpers aus. Zugleich wirken Chia-Samen entzündungshemmend und sind daher geradezu ein Pflicht-Lebensmittel zur Behandlung von Hashimoto.

Allgemein lässt sich sagen

Ob wir nun unsere Ernährung völlig auf „vegan“ umstellen oder nur zum „Teilzeit-Veganer“ werden: Wir tun uns und unserer Gesundheit in jedem Fall etwas Gutes.

Wichtig ist, dass wir uns vor der Ernährungsumstellung genau informieren und unseren Speiseplan vielfältig zusammenstellen. Und im Zweifel lassen wir uns beraten.
Lohnenswert ist es allemal, auf tierische Bestandteile in der Nahrung zu verzichten.

Häufig gestellte Fragen zu veganer Ernährung bei Hashimoto

Warum kann eine (zumindest teilweise) vegane Ernährung bei Hashimoto helfen?

Tierische Produkte wie Kuhmilch und Fleisch können die Darmflora negativ beeinflussen und autoimmune Reaktionen fördern, bei denen das Immunsystem körpereigenes Gewebe wie die Schilddrüse angreift. Pflanzliche Ernährung liefert dagegen automatisch mehr entzündungshemmende Vitalstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien.

Wie wirkt sich Kuhmilch konkret auf Hashimoto aus?

Studien zeigen, dass Kuhmilch die Darmflora schädigen kann. Da das Immunsystem eng mit der Darmschleimhaut interagiert, kann dies autoimmune Reaktionen begünstigen, durch die der Körper eigenes Gewebe wie die Schilddrüse angreift.

Muss man komplett vegan essen, um von den Vorteilen zu profitieren?

Nein. Schon als „Teilzeit-Veganer“, der öfter vegane Mahlzeiten einbaut oder einzelne Zutaten ersetzt – etwa Hafermilch statt Kuhmilch oder Apfelmus statt Ei zum Backen –, lässt sich ein gesundheitlicher Nutzen erzielen.

Welche pflanzlichen Lebensmittel sind bei einer veganen Ernährung bei Hashimoto besonders empfehlenswert?

Besonders hilfreich sind Chia-Samen (liefern Calcium, Eisen und wirken entzündungshemmend), Kokosmilch (enthält Kokosöl und unterstützt die Schilddrüsenfunktion) sowie Wildkräuter wie Brennnessel, die entgiftend und entzündungshemmend wirken und Galle sowie Leber entlasten.

Spielt die Verarbeitung von Milchprodukten für ihre entzündungsfördernde Wirkung eine Rolle?

Ja. Rohmilch von Tieren aus Biohaltung wirkt am wenigsten gesundheitsschädlich. Je stärker die Milch verarbeitet wurde – etwa pasteurisiert oder homogenisiert und aus konventioneller Haltung –, desto stärker fördert sie chronische Entzündungsprozesse im Körper.

Das könnte dich auch interessieren

Low Carb bei Hashimoto →
Bio-Lebensmittel bei Hashimoto →
Chia-Samen →