

Info i. S. Ernährung bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse gefördert durch IKK Südwest 2018/2019

Wussten Sie eigentlich, dass es Ernährungstipps gibt, die Ihre Schilddrüse bei ihrer Arbeit entlasten können? Und wussten Sie, dass Sie Entzündungen der SD vermeiden können, wenn Sie auf Ihre Ernährung achten?

Damit Sie sich besser fühlen bei Ihrer Schilddrüsenerkrankung geben wir Ihnen hier einige Tipps aus unseren o. g. Workshops:

- Sie möchten etwas verändern, damit Sie sich wohler fühlen
- Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf Ihr Befinden hat?
- als 1. Schritt wäre ein guter Trinkplan über den Tag verteilt wichtig wenn keine Probleme vorliegen, sollten 2 Liter am Tag getrunken werden
- erstellen Sie einen Tagesernährungsplan bzw. einen Wochenplan für Ihre Ernährung wenn möglich verzichten Sie auf Fertigprodukte und Fast food und viel Weizen (Nudeln, Brot, Brötchen und Gebäck) bzw. fahren Sie Weizenprodukte stark zurück. Es gibt genügend gute andere Mehle. Z. B.: Buchweizenmehl, Dinkel-, Kokos- od. Mandelmehl
- Kochen + backen Sie selbst für sich. Das sollten Sie sich wert sein.
- Die vielen Zusatzstoffe in den Fertigprodukten bekommen uns Autoimmunerkrankten der SD nicht so gut. Es gibt stets Betroffene, die von den Zusatzstoffen Probleme bekommen. Leider ist es sehr schwer, auszutesten um welchen Zusatzstoff es sich handelt.
- Daher lautet die Devise: um so einfacher, um so gesünder Essen. Gleichzeitig geht es Ihrem Darm damit auch wesentlich besser.

Eine gute Ernährung und ein gesunder Darm verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden

Möchten Sie mehr über eine gesunde Ernährung erfahren, so kommen Sie einfach zu unseren Gruppentreffen. Dort werden wir Sie ausführlicher über eine gute und gesunde Ernährung informieren.

Damit es Ihnen und Ihrer Schilddrüse besser geht

Saarlouis, August 2020

Helga Martin für die Selbsthilfegruppe

