

Kleines Organ, große Wirkung

13.07.2020

Die Schilddrüse – Taktgeber für viele Körperfunktionen

Sie ist zwar klein, aber durch die in ihr produzierten Hormone beeinflusst die Schilddrüse unseren Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Wachstum und Nerventätigkeit, Muskulatur und Verdauung. Oftmals wird uns ihre Bedeutung erst bewusst, wenn sie nicht mehr wie gewohnt funktioniert. „Zwar lassen sich nicht alle Erkrankungen der Schilddrüse aktiv vorbeugen, da sie teilweise aufgrund erblicher Veranlagung entstehen, es gibt jedoch einfache und wirksame Verhaltensweisen, um die Schilddrüse gesund zu halten“, weiß Dr. med. Hinrich Köhler, Leiter des Schilddrüsenzentrums in der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital.



Die Schilddrüse liegt als schmetterlingsförmiges, walnussgroßes Organ wie ein Schild unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre. „Sie produziert mithilfe von Jod und anderen Bausteinen, die sie aus der Nahrung aufnimmt, Hormone“, erläutert Dr. Köhler ihre wesentliche Aufgabe. „Diese gibt sie ins Blut ab und beeinflusst so u.a. Persönlichkeit und seelisches Wohlbefinden, Sexualität und Fruchtbarkeit und sogar das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln.“ Ist die Funktion dieser wichtigen hormonproduzierenden Drüse gestört, machen sich meist Symptome wie außergewöhnliche Müdigkeit, Leistungsabfall, Gewichtsschwankungen oder depressive Verstimmungen bemerkbar. Diese Symptome sind aber so unspezifisch, dass Betroffene oftmals gar nicht wissen, dass für ihre Beschwerden eine Störung der Schilddrüsenfunktion infrage kommt.

Wenn die Schilddrüse auf Hochtouren läuft

Dr. Köhler: „Tatsächlich sind Schilddrüsenerkrankungen hierzulande weit verbreitet. Jeder dritte Erwachsene zwischen 20 und 60 Jahren leidet entweder an einer krankhaften Vergrößerung oder einem Knoten in der Schilddrüse.“ Beides weist auf einen nahrungsbedingten Jodmangel hin. Die Schilddrüse vergrößert sich, um noch geringste Mengen Jod aufzunehmen. Während die meisten Betroffenen keine Störung der Schilddrüsenfunktion bemerken, besteht bei etwa 15 Prozent der Struma-Patienten eine Überfunktion, die den Körper mit zu vielen Schilddrüsenhormonen versorgt. Der Leiter des Schilddrüsenzentrums weiß aber, welche Verhaltensweisen helfen, damit die Schilddrüse gesund bleibt. „Um bestimmte durch Jodmangel hervorgerufene Krankheiten vorzubeugen, ist es wichtig, jodhaltige Lebensmittel zu sich zu nehmen. Hier eignen sich alle Lebensmittel, die aus dem Meer kommen“, erklärt Dr. Köhler. „Wem Fisch nicht zusagt, findet in

Spinat, schwarzem Tee, aber auch in Eiern, Roggenbrot und Rindfleisch hervorragende Jodlieferanten.“ Auch das Spurenelement Zink beeinflusst die Produktion der Schilddrüsenhormone. Ganz besonders viel Zink steckt in Schalentieren, z.B. Austern und anderen Meeresfrüchten, in rotem Fleisch, insbesondere Leber und Rindfleisch sowie in Käse, Eiern, Haferflocken, Nüssen und Hülsenfrüchte. „Grundsätzlich aber gilt eine gesunde und ausgewogene Ernährung als beste Vorbeugung. Der tägliche Speiseplan sollte daher möglichst Obst, Gemüse und Vollkornprodukte ergänzt um eine gesunde Menge an tierischen Produkten enthalten“, so der erfahrene Facharzt.

Den Artikel finden Sie auch noch einmal auf [regionalHeute.de](https://www.regionalheute.de).