



Für Sie nachgefragt

HASHIMOTO: WIE BEKOMME ICH DIE KILOS IN GRIFF?

MEDIZIN POPULÄR-Leserin Michaela U. fragt: Ich habe eine Hashimoto-Thyreoiditis und leide an dünnem Haar, brüchigen Nägeln und ewiger Müdigkeit. Was mich am meisten belastet, ist die Gewichtszunahme. Was kann ich dagegen tun?

Die chronische Immunthyreoiditis Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem irrtümlicherweise die Schilddrüse als fremd erkennt und Antikörper gegen das Schilddrüsengewebe produziert. Dadurch kommt es zu einer schmerzlosen, auf die Schilddrüse beschränkten Entzündung, die zu einer zunehmenden Funktionseinschränkung des Organs führt. Als Folge kann es – oft erst nach vielen Jahren – zu einer Schilddrüsenunterfunktion kommen. Der Körper wird dann nicht mehr ausreichend mit Schilddrüsenhormon versorgt. Die Erkrankung betrifft zum größeren Teil Frauen und kann sich auf sehr unterschiedliche Weise zeigen. Schilddrüsenhormone sind der Motor des Körpers und kurbeln verschiedenste Stoffwechselforgänge an. Ein Schilddrüsenhormonmangel kann zahlreiche unspezifische Beschwerden hervorrufen, dazu zählen: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kältegefühl, Gewichtszunahme trotz

Univ. Doz. Dr. Georg Zettinig, Facharzt für Nuklearmedizin, Gründer und Betreiber der Schilddrüsenpraxis Josefstadt in Wien, beantwortet diesmal die Leserfrage.



www.schilddruesenpraxis.at

gleichbleibender Kalorienzufuhr, Haarausfall, brüchige Nägel, Verstopfung, Zyklusunregelmäßigkeiten und vermehrt Fehlgeburten. Da auch andere Erkrankungen mit diesen unspezifischen Symptomen einhergehen können, ist eine Abklärung der Beschwerden immer wichtig.

WIE WIRD DIE DIAGNOSE GESTELLT?

Bei Schilddrüsenerkrankungen müssen immer zwei Aspekte betrachtet werden: die Schilddrüsenfunktion und der Gewebsaufbau. Im Ultraschall können die Gewebsveränderungen durch die Hashimoto-Entzündung schon früh erkannt werden. Nur selten sind eine Szintigrafie oder eine Feinnadelpunktion erforderlich. Die Schilddrüsenfunktion wird durch Bestimmung von Blutwerten beurteilt: Neben den Schilddrüsenhormonen fT4 und fT3, spielt hier vor allem das Schilddrüsen-stimulierende Hormon TSH eine zentrale Rolle. TSH wird von der Hirnanhangdrüse ausgeschüttet und steuert so die Schilddrüsenfunktion. Erstes Zeichen einer Unterfunktion ist ein Anstieg des TSH; bei einer Überfunktion fällt der TSH-Wert. Bei der Hashimoto-Thyreoiditis finden sich zuerst die entzündlichen Veränderungen im Ultraschall, erst später lassen sich erhöhte Antikörperwerte im Blut nachweisen. Nach einer anfänglichen kurzen Überfunktionsphase ist die Schilddrüsenfunktion oft viele Jahre wieder normal, bis sich irgendwann eine Unterfunktion ausbildet.

WELCHE THERAPIEN STEHEN ZUR VERFÜGUNG?

Der TSH-Wert ist ein guter Marker zur Beurteilung der Schilddrüsenfunktion. Bei TSH-Werten unter 2,5 µU/ml ist keine Therapie erforderlich. Das Spurenelement

FINGER WEG VON „WUNDERMITTELN“

Im Internet gibt es zahlreiche Kapseln, die damit werben, die Beschwerden einer Hashimoto-Thyreoiditis – speziell die damit verbundenen Gewichtsprobleme – in den Griff zu kriegen. In Österreich gibt es ein sehr strenges Arzneimittelrecht. Bei Angeboten im Internet sollte daher immer kritisch hinterfragt werden, warum die vermeintlichen Wundermittel in österreichischen Apotheken nicht verkauft werden dürfen.



iStock™
Credit: BeritK

Selen kann helfen, den Entzündungsprozess zu bremsen. Steigt der TSH-Wert an, so ist spätestens ab einem TSH von 10 $\mu\text{U}/\text{ml}$ eine Therapie mit Schilddrüsenhormon erforderlich. Ziel ist es, die Schilddrüsenfunktionsstörung hervorgerufene Beschwerden zu behandeln. Die medikamentöse Therapie und regelmäßige Kontrollen sind meist lebenslang notwendig.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG?

Wie bei vielen anderen Erkrankungen ist eine gesunde Ernährung wichtig. Prinzipiell sollte für die Schilddrüse auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden. Bei Autoimmunerkrankungen kann allerdings die kontinuierlich hohe Gabe von Jod in Form von Nahrungsergänzungsmitteln den Autoimmunprozess verschlechtern. Das zweite für die Schilddrüse sehr wichtige Spurenelement Selen wurde bereits erwähnt. Selen findet sich in tierischen

Lebensmitteln und in höherer Konzentration vor allem in Paranüssen, die durch den hohen Fettgehalt allerdings sehr kalorienreich sind. In pflanzlichen Lebensmitteln schwankt der Selengehalt sehr, bedingt durch die unterschiedliche Selenkonzentration im Boden. Gerade in der Anfangsphase einer Autoimmunerkrankung ist daher oft eine zusätzliche Selensubstitution sinnvoll. Wie auch bei Schilddrüsengesunden gilt: Eine langfristige Gewichtsreduktion kann nur erreicht werden, wenn mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden. □

HABEN SIE AUCH FRAGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT?

Dann schreiben Sie uns!

Per Post: „MEDIZIN POPULÄR Leserfragen“

ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien

Per E-Mail: redaktion@medizinpopulaer.at

