

Kalinkas Blog

Lebensmittel, die für die Hashimoto-Diät geeignet sind (ich bin kein Arzt, das sind meine persönlichen Erfahrungen)

Vermeiden: nach Möglichkeit nicht essen

Reduzieren: selten essen, probiert aus ob es Euch gut tut

Geeignet: kann i.d.R. bedenkenlos gegessen werden

Lebensmittel	Geeignet?	Begründung
Apfelessig	Reduzieren	Histamin
Avocado	Reduzieren	Histamin
Bambussprossen	Reduzieren	Hemmt Aufnahme von Jod im Körper/beeinflusst Wirkung der Schilddrüsenmedikamente
Buttermilch	Reduzieren	Histamin
Cashewkerne	Geeignet	Selen-Lieferant
Dunkle Schokolade	Geeignet	Magnesiumlieferant
Eiweiß (also das Eiklar vom Hühnerei)	Reduzieren	Eiklar ist ein Histaminliberator, d.h. andere aufgenommene Histamine werden so schneller freigesetzt
Erdnüsse	Reduzieren	Histamin
Feta (Kuhmilch)	Reduzieren	Histamin
Fruchtsaft	Reduzieren	Enthält Kalzium – nicht zusammen mit Schilddrüsenmedikamenten einnehmen
Gurken	Geeignet	Selen-Lieferant
Haferkleie	Geeignet	
Hirse	Reduzieren	Hemmt Aufnahme von Jod im Körper/beeinflusst Wirkung der Schilddrüsenmedikamente
Japanische Algen	Vermeiden	Hoher Jodgehalt
Joghurt	Reduzieren	Histamin
Kartoffeln	Geeignet	Vitamin-B-Lieferant
Käse/Quark aus Schafs- oder Ziegenmilch	Geeignet	
Kohl	Reduzieren	Hemmt Aufnahme von Jod im Körper/beeinflusst Wirkung der Schilddrüsenmedikamente
Kuhmilch	Reduzieren	Histamin
Kuhmilchkäse	Reduzieren	Histamin
Lachs	Geeignet	Selen-Lieferant
Lakritze	Reduzieren	Histamin
Leinsamen	Reduzieren	Hemmt Aufnahme von Jod im Körper/beeinflusst Wirkung der Schilddrüsenmedikamente
Linsen	Geeignet	Zink-Lieferant

Muscheln	Vermeiden	Hoher Jodgehalt
Olivenöl	Geeignet	Vitamin-E-Lieferant
Petersilie	Geeignet	Selen-Lieferant
Pute/Huhn	Geeignet	Selen-Lieferant/Zink-Lieferant
Radieschen	Reduzieren	Hemmt Aufnahme von Jod im Körper/beeinflusst Wirkung der Schilddrüsenmedikamente
Rettich	Reduzieren	Hemmt Aufnahme von Jod im Körper/beeinflusst Wirkung der Schilddrüsenmedikamente
Rindfleisch	Reduzieren	Selen-Lieferant, Zink-Lieferant aber hoher Jodgehalt
Roggenbrot	Reduzieren	Jodgehalt
Rohmilchkäse	Reduzieren	Histamin
Rotwein	Vermeiden	Rotwein enthält Histamine
Salami	Reduzieren	Histamin
Sauerkraut	Reduzieren	Histamin
Schafsmilch	Geeignet	
Schellfisch	Vermeiden	Hoher Jodgehalt
Schweinefleisch	Reduzieren	Histamin
Seefisch	Vermeiden	enthält Jod, das die Wirkung von Schilddrüsenmedikamenten beeinflusst
Sesam	Geeignet	Selen-Lieferant
Spinat	Vermeiden	Hoher Jodgehalt
Steinpilze	Geeignet	Selen-Lieferant
Thunfisch	Reduzieren	Histamin
Tomaten	Reduzieren	Histamin
Weißweinessig	Reduzieren	Histamin
Ziegenmilch	Geeignet	