

Lebensmittel, auf die Ihr bei der Hashimoto-Diät verzichten solltet:

Nahrungsmittel	Enthält
<ul style="list-style-type: none"> • Algen 	Enthalten Jod und sind damit für Schilddrüsenfehlfunktionen nicht geeignet
<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol, insbesondere Rotwein 	Zucker, Alkohol hemmt die Fettverbrennung, KH
<ul style="list-style-type: none"> • Bier 	KH, zu viele Kalorien
<ul style="list-style-type: none"> • Cashewnüsse 	Medizinische Studien haben ergeben, dass Ratten bei Verzehr von bestimmten Nüssen einen Kropf entwickeln. Ursache ist eine Thyroxinabsorption (Details siehe hier)
<ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse 	Medizinische Studien haben ergeben, dass Ratten bei Verzehr von bestimmten Nüssen einen Kropf entwickeln. Ursache ist eine Thyroxinabsorption (Details siehe hier)
<ul style="list-style-type: none"> • Essig (histaminhaltig) 	Histamine
<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtsaft, Saft 	Zucker, KH
<ul style="list-style-type: none"> • Käse aus Kuhmilch 	Kuhmilchhaltig, durch lange Reifung häufig histaminhaltig
<ul style="list-style-type: none"> • Kuhmilch in allen Varianten: Milch, Sahne, Joghurt, Quark 	Milchprodukt, verträgt sich nicht mit den Schilddrüsenmedikamenten
<ul style="list-style-type: none"> • Mais 	KH, als Mastfutter zu Kalorienhaltig
<ul style="list-style-type: none"> • Meerfisch und Muscheln 	Nur in Maßen genießen, enthalten von Natur aus Jod
<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln 	Meist Hartweizen = Gluten, dazu zu viele KH
<ul style="list-style-type: none"> • Schweinefleisch 	Enthält zu viele Antibiotika, nur geringwertige Eiweißquelle
<ul style="list-style-type: none"> • Soja 	Hemmt nachweislich die Aufnahme von Schilddrüsenmedikamenten
<ul style="list-style-type: none"> • Tofu 	Aus Soja
<ul style="list-style-type: none"> • Walnüsse 	Medizinische Studien haben ergeben, dass Ratten bei Verzehr von bestimmten Nüssen einen Kropf entwickeln. Ursache ist eine Thyroxinabsorption (Details siehe hier)
<ul style="list-style-type: none"> • Weißmehl 	Gluten
<ul style="list-style-type: none"> • Weizenprodukte 	Gluten, KH
<ul style="list-style-type: none"> • Zucker 	Zucker, KH