

NAHRUNG ALS MEDIZIN

FÜR DIE SCHILDDRÜSE

ARTGERECHTE NAHRUNG

FISCH, SCHALENTIERE UND SONSTIGE

MEERESFRÜCHTE

Fisch (vor allem Heringe, Sardinen)
Garnelen
Krebse
Muscheln

WEICHTIERE

Tintenfische (z. B. Kalmar, Oktopus)
Schnecken

ARTGERECHT GEHALTENES UND GEFÜTTERTES GEFLÜGEL

SONSTIGE LEBENSMITTEL

(keine vollständige Auflistung)

Algen
Chili
Eier
Galgant
Honig
Insekten
Ingwer
Kakao
Schokolade (min. 80 % Kakao-Anteil)
Kastanien
Kokosmilch
Kräuter (ALLE)
Pilze
Tamarinde
Tee (besonders Grüntee, Kräuter- und Gewürztees)
Senf

GEMÜSE

(keine vollständige Auflistung)
grünes Gemüse
Artischocke
Aubergine
Blattsalat (ALLE)
Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Fenchel
Gartenkresse
Grünkohl
Gurke
Karotte
Kapuzinerkresse
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mangold

Meerrettich

Paprika
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkraut
Rucola
Schwarzwurzel
Sellerie Spargel
Spinat
Steckrüben
Tomate
Weißkraut
Wirsing
Zucchini
Zuckerhut
Zwiebel

OBST

(keine vollständige Auflistung)
Ananas
Apfel
Aprikose
Avocado
Banane
Beeren (ALLE)
Birne
Feige
Granatapfel
Kaki
Kirsche
Kokos
Mandarine
Mango
Melone
Nektarine
Orange
Papaya
Passionsfrucht
Pflaume
Quitte
Traube
Zitrone

MENGENMÄßIG ARTGERECHTE LEBENSMITTEL

ARTGERECHT ERNÄHRTE UND GEZÜCHTETE SÄUGETIERE

Hase
Hirsch
Rind
Innereien
Reh
Schwein

NICHT ARTGERECHT GEHALTENES & GEFÜTTERTES GEFLÜGEL

* reich an nicht konjugierter Linolsäure

GRÄSER * hohe Kohlenhydratdichte, * kaum Lektine

Buchweizen
Reis

KAFFEE

KOKOSÖL * sehr guter Energielieferant

KEIME UND SPROSSEN * reich an Saponinen

Bambussprossen

ROTWEIN

NÜSSE * hohe Kaloriendichte, aber sehr gesund

Cashewnuss

Haselnuss

Macadamianuss

Mandel

Paranuss

Pinienkerne

Pistazien

Walnuss

TROCKENFRÜCHTE * möglicherweise mit Schadstoffen belastet, * viel Fruktose

POLYPHENOLREICHES OLIVENÖL

* bestes Pflanzenöl, * hoher Bitterstoffanteil

KNOLLENGEWÄCHSE * sehr wenig Giftstoffe, außer in der Schale, * in roher Form und in großen Mengen goitrogen, * hohe Kohlenhydratdichte

Maniok (Cassava) * Nahrungsmittel

Pastinake

Süßkartoffel

Topinambur

NICHT ARTGERECHTE LEBENSMITTEL

Haushaltszucker * hohe Kaloriendichte, * viel Fruktose

Backwaren

Fruchtsäfte

Ketchup

Limonaden

Sirup

GETREIDE * reich an Lektinen und Mykotoxinen

Dinkel

Gerste

Grünkern

Hafer

Hirse

Roggen

Weizen

NICHT ARTGERECHT ERNÄHRTE UND GEZÜCHTETE SÄUGETIERE

Kalb

Lamm

Rind

Schwein

Wurstwaren

STARK VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL

Fertiggerichte

Fischstäbchen

Süßigkeiten und Salzwaren

MILCH UND MILCHPRODUKTE (auch von Ziege und Schaf)

HÜLSENFRÜCHTE * reich an Saponinen/Lektinen

Bohnen

Erbsen

Erdnüsse

Kichererbsen

Linsen

Soja und Sojaprodukte

SONSTIGE LEBENSMITTEL * reich an Saponinen/Lektinen

Amaranth

Bier

Kartoffeln

Leinsamen

Mais

Quinoa

Grapefruit * Hemmung von Leberenzymen

SÜßSTOFFE

Aspartam

Stevia

PFLANZENFETTE

Distelöl

Erdnussöl

Leinöl

Maiskeimöl

Qualitativ minderwertiges Olivenöl

Rapsöl

Sonnenblumenöl

Wichtige Lebensmittel, die die Produktion von Schilddrüsen-Hormonen unterstützen.

SENFÖLE, BLAUSÄURE und FLAVONOIDE hemmen die Synthese von Schilddrüsen-Hormonen bzw. behindern die Jod-Aufnahme und beeinflussen somit die Funktion der Schilddrüse. Diese Lebensmittel sollten vor allem roh gemieden werden. Kochen, Blanchieren oder Fermentieren kann den Gehalt an goitrogenen Substanzen deutlich (bis zu 90 %) reduzieren.

Quelle: Pruimboom, L. D. & Reheis, D. (2020). Werde wieder Mensch: Die Rückkehr des Homo sapiens.