

NAHRUNG ALS MEDIZIN

für die Schilddrüse

Artgerechte Nahrung

(uneingeschränkt essbar, sofern nicht eine Erkrankung mit Gegenanzeige besteht)

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 (v.a. Grüntee, Kräuter- und Gewürztees)
Senf

GEMÜSE

(keine vollständige Auflistung)
Grünes Gemüse
Artischocke
Aubergine
Blattsalat (ALLE)
Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Fenchel
Gartenkresse
Grünkohl
Gurke
Kapuzinerkresse
Karotte
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

(etwas reduzieren; nicht übermäßig darin ausweichen)

ARTGERECHT ERNÄHRTE UND GEZÜCHTETE SÄUGETIERE

Hase
Hirsch
Reh
Innereien
Rind
Schwein

KEIME UND SPROSSEN

* reich an Saponinen
Bambussprossen

GRÄSER

Buchweizen
Reis

KAFFEE KOKOSÖL

ROTWEIN

* hohe Kohlenhydratdichte
* kaum Lektine

* sehr guter Energielieferant

NICHT ARTGERECHT GEHALTENES & GEFÜTTERTES GEFLÜGEL

* reich an nicht konjugierter Linolsäure

NÜSSE * hohe Kaloriendichte, aber sehr gesund

Cashewnuss

Haselnuss

Macadamianuss

Mandel

Paranuss

Pinienkerne

Pistazien

Walnuss

KNOLLENGEWÄCHSE

* sehr wenig Giftstoffe, außer in der Schale

* in roher Form und in großen Mengen goitrogen

* hohe Kohlenhydratdichte

Maniok (Cassava)

* Ernährungsmittel

Pastinake

Süßkartoffel

Topinambur

TROCKENFRÜCHTE

* möglicherweise mit Schadstoffen belastet

* viel Fruktose

POLYPHENOLREICHES OLIVENÖL

* bestes Pflanzenöl

* hoher Bitterstoffanteil

Nicht Artgerechte Lebensmittel

(konsequent reduzieren bzw. vermeiden)

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

MILCH UND MILCHPRODUKTE

(alle – auch von Ziege und Schaf)

SÜBSTOFFE

Aspartam

Stevia

PFLANZENFETTE

Distelöl

Details siehe Einführung

Erdnussöl

Leinöl

Maiskeimöl

Qualitativ minderwertiges Olivenöl

Rapsöl

Sonnenblumenöl

STARK VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL

Fertiggerichte

Fischstäbchen

Süßigkeiten und Salzwaren

HÜLSENFRÜCHTE

* reich an Saponinen

Bohnen

Erbsen

Erdnüsse

Kichererbsen

Linsen

Soja und Sojaprodukte

SONSTIGE LEBENSMITTEL

* reich an Saponinen

Amaranth

Bier

Kartoffeln

Leinsamen

Mais

Quinoa

Grapefruit

* Hemmung von Leberenzymen

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.*