

MeinMed



MeinMed.at

Schilddrüsen- unterfunktion im Fokus

Risiken, Symptome
und Lebensphasen

Die Broschüre zum MeinMed-Onlinevortrag



Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) im Überblick:

- Beschreibung**
- Der Körper wird mit zu wenig Schilddrüsenhormonen versorgt.
- Ursachen**
- häufig: die Autoimmunerkrankung chronische Immuntthyreoiditis Hashimoto
 - ein starker Jodmangel, eine Schilddrüsenoperation oder eine Entzündung nach Viruserkrankungen
- Symptome**
- häufig: trockene Haut/Haare, Haarausfall, Erschöpfung, Verstopfung, Kältegefühl
 - möglich: leichte Gewichtszunahme
- Diagnose**
- mit Blutbild, Bildgebung (z. B. Ultraschall)
- Therapie**
- Einnahme von synthetischem Schilddrüsenhormon in Tablettenform (L-Thyroxin)

Vorwort: Klein, aber oho – die Schilddrüse

Sie ist eine der wichtigsten Stellschrauben im Stoffwechsel und kann zu unterschiedlichsten Symptomen führen, aber auch schwere Störungen sind bei manchen Menschen zumindest anfangs fast symptomfrei.

Sowohl Unter- als auch Überfunktion sind sehr häufig, gerade bei Frauen, und gerade bei hormonellen Umstellungsphasen wie Schwangerschaft oder Menopause.

Umgekehrt wird sie aber auch oft zur „Schulddrüse“ – gerade Gewichtszunahme wird gerne auf die Schilddrüse geschoben, anstatt ehrlich den eigenen Lebensstil zu analysieren, insbesondere in unserer „adipogenen“ Umgebung mit vielen hochkalorischen Lebensmitteln an jeder Ecke.

Auf Social Media kursieren viele Halbwahrheiten zur Schilddrüse, andererseits wird in der konventionellen Medizin auch nicht immer auf wichtige Basics wie Ernährung und Mikronährstoffmängel geachtet (z. B. Eisen, Jod, Selen).

Jedenfalls ist die Schilddrüse ein spannendes Organ – und ohne sie geht gar nichts.

VIEL SPASS beim Lesen dieser Broschüre!

Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med.univ. Karin Amrein, MSc
Wahlarztordination Graz & Klinische Abteilung für Endokrinologie
und Diabetologie, Medizinische Universität Graz



IMPRESSUM

HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, REDAKTIONS- UND VERWALTUNGS-ADRESSE: RegionalMedien Gesundheit – RMA Gesundheit GmbH, Am Belvedere 10 / Top 5, 1100 Wien. REDAKTION: Justyna Frömel, Bakk. MA. GRAFIK: Angie Kolby. Fotos: shutterstock.com. DRUCK: Bösmüller Print Management GesmbH & Co. KG.

Mit freundlicher Unterstützung von Merck GmbH. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.



Die Schilddrüse



Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ knapp unterhalb des Kehlkopfes. Sie produziert die lebenswichtigen Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4), die viele Stoffwechselfvorgänge und die Temperatur im Körper regeln.

Für ihre Funktion benötigt die Schilddrüse Jod, das über die Nahrung aufgenommen wird, da der Körper es selbst nicht bereitstellen kann. Zu den häufigsten Schilddrüsenerkrankungen zählen Über- und Unterfunktionen, Vergrößerungen (Struma) sowie seltene Krebserkrankungen.

Welche Aufgaben hat die Schilddrüse?

- In der Kindheit: zuständig für die regelrechte Entwicklung des Skeletts und des Nervensystems.
- Steigerung des Grundumsatzes: erhöht die Körpertemperatur und den Gesamtstoffwechsel (Herzfrequenz und Blutdruck).
- Auswirkungen auf den Darm: fördert die Verdauung, kann bei einer Überproduktion zu Durchfall führen.
- Beeinflussung des Fettstoffwechsels: steigert den Glucose- und Fettstoffwechsel. Bei einer Unterproduktion von T3 und T4 kann es zur Gewichtszunahme kommen.

Wie häufig ist die Schilddrüsenunterfunktion?

Schätzungen zufolge sind 10 bis 15 % der Bevölkerung in Österreich von einer Schilddrüsenunterfunktion betroffen – Frauen und ältere Personen besonders häufig.

Ursachen

Eine Unterfunktion der Schilddrüse kann angeboren, also genetisch bedingt, oder erworben sein. Dass die Schilddrüse nicht genug Hormone bildet, kann verschiedene Ursachen haben:

- Entzündung: Autoimmunreaktionen oder Infektionen
- Hashimoto-Thyroiditis (Morbus Hashimoto): Diese Autoimmunerkrankung zählt zu den häufigsten Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion bei Erwachsenen.
- Mikronährstoffmängel: Eisen-, Jod-, Selen-, Zink- oder ein Vitamin-D-Mangel
- Medikamente: Einige Medikamente, wie Lithium, können eine Unterfunktion auslösen.
- Jodmangel: Chronischer Jodmangel kann zu Kropfbildung (Vergrößerung der Schilddrüse) führen.
- Operationen oder Radiojodtherapie: Das Entfernen oder Behandeln der Schilddrüse kann die Hormonproduktion verringern.
- Hypophysenprobleme: Seltene Ursachen sind Funktionsstörungen der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) oder des Hypothalamus (einer wichtigen „Schaltzentrale“ im Gehirn).

Symptome

Werden zu wenig Schilddrüsenhormone produziert, verlangsamt sich der Stoffwechsel. Dies kann viele Körperfunktionen betreffen und sich ganz unterschiedlich äußern. Manche Betroffene haben subjektiv keine Symptome.

Psychisch

- Antriebs- und Teilnahmslosigkeit
- depressive Verstimmungen
- Konzentrations-schwierigkeiten, fehlende Merkfähigkeit



Körperlich

- Müdigkeit und Schwäche
- langsamer Puls, niedriger Blutdruck
- Kurzatmigkeit
- trockene blasse Haut
- Haarausfall, brüchige Nägel
- verstärktes Frieren
- leichte Gewichtszunahme
- erhöhter Cholesterinspiegel
- Verstopfung
- sexuelle Beschwerden (z. B. eingeschränkte Fruchtbarkeit)

Diagnose

Eine Diagnosestellung erfolgt durch:

Anamnese	In einem ausführlichen Gespräch erfragt die Ärzt:in vorliegende Beschwerden und die Krankengeschichte.
Körperliche Untersuchung	Die Schilddrüse wird abgetastet. Abhängig von den Beschwerden der Patient:in können weitere körperliche Untersuchungen erfolgen.
Blutuntersuchung	Da Schilddrüsenfunktionsstörungen besonders früh durch die Bestimmung des TSH-Werts (Thyreoida-stimulierendes Hormon aus der Hypophyse, der Steuerzentrale im Gehirn) erkennbar sind, wird ein Blutbild angeordnet: Ist der TSH-Wert erhöht, ist das ein deutlicher Hinweis auf eine Unterfunktion. Weiters werden die Werte der Hormone T3 und T4 bestimmt.
Bildgebung	Ein Ultraschall (Sonographie) und eine Radionukliduntersuchung (Szintigraphie) liefern weitere Aufschlüsse über die Beschaffenheit der Schilddrüse und eventuelle Knoten.



Behandlung

Das fehlende Hormon T4 kann durch die Einnahme von synthetischem Schilddrüsenhormon (L-Thyroxin) ausgeglichen werden. Eine Therapie mit T3 ist seltener erforderlich. Durch das Medikament werden die Hormonwerte in den normalen Bereich gebracht, wodurch die Beschwerden in der Regel wieder verschwinden.

Regelmäßige Kontrollen des Hormon-Blutspiegels sind notwendig, um die richtige Dosierung der künstlichen Hormongaben zu überwachen. Abhängig von der Ursache wird eine Schilddrüsenunterfunktion vorübergehend oder lebenslang behandelt. Eine Jod-Zufuhr kann zudem bei salzarter und/oder veganer Ernährung sinnvoll sein.

So bleibt die Schilddrüse gesund

Es sollte auf die tägliche Jodzufuhr geachtet werden, die im Normalfall durch den täglichen Konsum von jodiertem Salz* gedeckt ist. In der Schwangerschaft ist der Jodbedarf erhöht, da die Schilddrüsenhormone für eine gute Entwicklung des Kindes mitverantwortlich sind. Ebenfalls empfehlenswert ist eine Ernährung, die reich an Selen und Eisen ist.

Ernährung

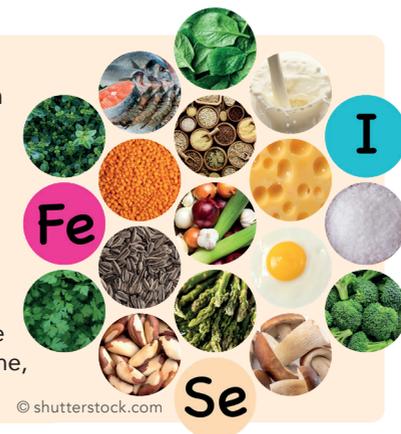
Bei einer Schilddrüsenunterfunktion klagen Betroffene unter anderem über Verstopfung. Die richtige Ernährung ist sowohl als vorbeugende als auch als behandelnde Maßnahme entscheidend. Liegt ein Jodmangel vor oder benötigt der Körper eine erhöhte Jodzufuhr, können Jodtabletten eingenommen werden. Die Einnahme sollte mit der Ärzt:in abgesprochen werden.

Wichtige Spurenelemente sind etwa in folgenden Lebensmitteln enthalten:**

Jod: Milch, Milchprodukte, Eier, jodiertes Speisesalz, Meeresfische und -früchte, Seetang, einige Mineralwässer, Spinat, Brokkoli, Brunnenkresse

Selen: Steinpilze, Paranüsse, Spargel, Kohl- und Zwiebelgemüse

Eisen: Linsen, Sonnenblumenkerne, Vollkorn, Petersilie, Thymian



Hier geht es zum MeinMed-Webinar mit noch mehr Informationen zur Schilddrüsenunterfunktion

bei Kindern, Kinderwunsch/Schwangerschaft, bei Osteoporose und bei älteren Personen



* Speisesalz wird in Österreich wegen des jodarmen Bodens mit 20 mg Kaliumjodid/kg Vollsalz jodiert.
 ** Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Lebensmitteln um unverarbeitete Naturprodukte handelt. Die darin enthaltenen Spurenelemente unterliegen daher natürlichen Schwankungen – so kann die Menge in z. B. Tierprodukten je nach Jodgehalt des Tierfutters, in Fischen je nach Jodgehalt des Gewässers, höher oder niedriger sein.

Schilddrüse im Fokus

Informieren · Verstehen · Verbinden



**Schilddrüse
365**



Lerne andere
Betroffene auf der
Facebook Seite
Schilddrüse 365
kennen!



**THYROID
AWARE**



Informiere dich
auf der Website
www.thyroidaware.com/at



**SYMPTOM
CHECKER**



Nutze unseren
Symptom-Checker
auf der Website
www.thyroidaware.com/at/symptom-checker/