

Tabelle 1.

| <i>Beurteilungskriterium</i> | <i>Risikoeinschätzung</i> |
|---|---------------------------|
| TSH, mIU/l | |
| < 0,4 | 0 |
| 0,4–2,0 | 0 |
| > 2,0–4,0 | 3 |
| > 4,0–5,7 | 6 |
| > 5,7 | 9 |
| TPO-Antikörper, U/ml | |
| ≤ 100 | 0 |
| > 100–1000 | 3 |
| > 1000–10000 | 6 |
| > 10000 | 9 |
| Familiärer Hintergrund | |
| 2 Angehörige mit Morbus Basedow | 0 |
| 2 Angehörige mit Hashimoto-Thyreoiditis | 3 |
| Maximale THEA-Punktzahl | 21 |

THEA-Score (Thyroid Events Amsterdam)⁴

Tabelle 2.

| <i>Punktzahl</i> | <i>Risikokategorie</i> | <i>Risiko einer Hypothyreose innerh. von 5 Jahren in %</i> |
|------------------|------------------------|--|
| 0–7 | gering | 1,6 |
| 8–10 | mittelgradig | 12,2 |
| 11–15 | hoch | 30,8 |
| 16–21 | sehr hoch | 85,7 |

Tabelle 3.

| <i>Nahrungsmittel mit höchstem Jodgehalt</i> | <i>Jod (μg)*</i> |
|--|--|
| Meeresalgen, ganz oder als Blatt | 160–29.840 |
| Salz, jodiert | 1.855 |
| Dorschleber, Dose | 500 |
| Lebertran (aus Dorschleber) | 400 |
| Sardinenfilets in Olivenöl, Dose, abgetropft | 400 |
| Rinderbrühe (Instant) | 390 |
| Kabeljau aus dem Atlantik, roh | 360 |
| Pasteten aus Fisch oder Meeresfrüchten | 310 |
| Goldbarsch | 260 |
| Fischmousse | 250 |
| Goldbarsch, paniert, gebacken | 250 |
| Goldbarsch, geräuchert | 250 |
| Hering, geräuchert, in Öl | 200 |
| Suppe aus Meeresfrüchten | 198 |
| Meeräsche, gebacken | 190 |
| Tintenfisch, gebraten | 173 |
| Kabeljau, gebacken | 130 |
| Kabeljau, gesalzen, gedünstet | 130 |
| Hummer, gekocht | 130 |
| Makrele, gebraten | 130 |
| Schalentiere oder Mollusken (durchschnittl.) | 123 |
| Fisch-Nuggets, gebraten | 120 |
| Kaviar | 117 |
| Schnecken, gekocht | 114 |
| Kabeljau, gedämpft | 110 |
| Fischfrikadelle, roh | 110 |
| Muscheln, gekocht | 106 |
| Austern, aus dem Pazifik, roh | 101 |
| Krebs, gekocht | 100 |
| Makrele, gebacken | 100 |

* Jodgehalt pro 100 g Nahrung

| <i>Nahrungsmittel mit hohem Jodgehalt</i> | <i>Jod (µg)*</i> |
|---|------------------|
| Makrele, geräuchert | 98 |
| Eigelb, gekocht | 89 |
| Magermilchpulver | 85 |
| Sardinen in Öl, Dose, abgetropft | 80 |
| Venusmuschel, gekocht | 80 |
| Lengfisch, roh | 80 |
| Milchpulver, halbfett | 80 |
| Uferschnecke | 80 |
| Vollmilchpulver | 71 |
| Weißfisch, gekocht | 70 |
| Fischkebab | 68 |
| Vanillesoße, englische Creme | 67 |
| Hering, gegrillt | 67 |
| Sardinen in Tomatensoße, Dose, abgetropft | 67 |
| Stint, roh | 67 |
| Schokoladenmousse | 66 |
| Milch, halbfett, aromatisiert | 66 |
| Grießpudding | 65 |
| Languste, gekocht | 65 |
| Sardinen in Tomatensoße, Dose | 64 |
| Fisch, gekocht (durchschnittl.) | 62 |
| Kaviarersatz, Lumpfischrogen | 60 |
| Krabben, Dose | 60 |
| Fisch in Soße, gefroren | 60 |
| Gnocchi, aus Kartoffeln | 60 |
| Magermilch, mit Vitaminen angereichert | 60 |
| Zackenbarsch, roh | 60 |
| Soja-Joghurt, aromatisiert | 60 |
| Tiramisu | 60 |
| Weißfisch, gebraten | 60 |
| Müsliriegel, kalorienreduziert | 53 |

* Jodgehalt pro 100 g Nahrung

| <i>Nahrungsmittel mit mittlerem Jodgehalt</i> | <i>Jod (µg)*</i> |
|---|------------------|
| verlorene Eier | 52 |
| Rührei | 52 |
| Pfannkuchen, einfach | 52 |
| Apfelstreuselkuchen | 50 |
| Roquefortkäse | 50 |
| Schokolade, 70 % Kakaogehalt | 50 |
| Obstkuchen aus der Bäckerei | 50 |
| Lachs in Blätterteig | 50 |
| Soße hollandaise | 50 |
| Pesto | 50 |
| Blauschimmelkäse (de Bresse) | 48 |
| Käse (Rouy) | 48 |
| Baguette mit Räucherlachs und Butter | 46 |
| Seeteufel, gegrillt | 45 |
| Flusskrebs, roh | 45 |
| Eier, gekocht, gesalzen | 45 |
| Thunfisch, gekocht | 45 |
| Kräuteromelett | 45 |
| Käseomelett | 44 |
| Zuchtlachs, roh | 44 |
| Venusmuscheln (Great Atlantic) mit Soße aus Hummerrogen („Korallensoße“), roh | 43 |
| Edamerkäse | 42 |
| Blätterteigpastete mit Meeresfrüchten | 42 |
| Scampi, gebraten | 41 |
| Hering, geräuchert | 40 |
| Schinkenomelett | 40 |
| Räucherlachs | 40 |
| Soja-Fruchtjoghurt | 40 |
| Forelle, geräuchert | 40 |
| Thunfisch, roh | 40 |
| Makrele in Tomatensoße, Dose | 40 |

* Jodgehalt pro 100 g Nahrung

| <i>Nahrungsmittel mit geringem Jodgehalt</i> | <i>Jod (µg)*</i> |
|--|------------------|
| Ei, hart gekocht | 39 |
| Ei, weich gekocht | 39 |
| Ei, roh | 39 |
| Ziegenkäse (Crottin) | 39 |
| Hering, gebraten | 38 |
| Lachs-Carpaccio | 38 |
| Beaufortkäse | 38 |
| Omelett mit Pilzen | 37 |
| Cheddarkäse | 37 |
| Livarotkäse | 37 |
| Shrimps, gekocht | 37 |
| Eis in der Waffel | 36 |
| Käse (Pont l'Eveque) | 35 |
| Schokoladenpulver, gesüßt, angereichert | 35 |
| Eierflip | 35 |
| Tomatencremesuppe | 35 |

* Jodgehalt pro 100 g Nahrung
 (Adaptiert aus <http://foodhealth.info/iodine/>)

Tabelle 4.

Häufige Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit

| <i>System</i> | <i>Symptome</i> |
|----------------|--|
| Atemwege | Postnasal-Drip-Syndrom*, verstopfte Nase, Husten, Asthma-Symptome |
| Magen-Darm | Verstopfung, Durchfall, Krämpfe, Blähbauch, Übelkeit, Gasbildung, Säurereflux, Brennen, Aufstoßen |
| Herz-Kreislauf | beschleunigter Puls, Herzklopfen |
| Haut | Akne, Ekzeme, Juckreiz |
| Muskeln | Gelenkschmerzen, Schmerzen, Schwellungen, Kribbeln, Taubheitsgefühl |
| Gehirn | Kopfschmerzen, Benommenheit, vernebeltes Gehirn, Angstzustände, Depressionen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit |

Tabelle 5.

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Portionsgröße</i> | <i>Fruktose (in Gramm)</i> |
|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Limetten | 1 mittelgroße | 0 |
| Zitronen | 1 mittelgroße | 0,6 |
| Cranberrys | 1 Tasse | 0,7 |
| Passionsfrucht | 1 mittelgroße | 0,9 |
| Pflaume | 1 mittelgroße | 1,2 |
| Guave | 2 mittelgroße | 2,2 |
| Dattel | 1 mittelgroße | 2,6 |
| Cantaloupe-Melone | 1/8 einer mittelgroßen Melone | 2,8 |
| Himbeeren | 1 Tasse | 3,0 |
| Clementinen | 1 mittelgroße | 3,4 |
| Kiwi | 1 mittelgroße | 3,4 |
| Brombeeren | 1 Tasse | 3,5 |
| Sternfrucht | 1 mittelgroße | 3,6 |
| Kirschen (süß) | 10 Stück | 3,8 |
| Erdbeeren | 1 Tasse | 3,8 |
| Kirschen (sauer) | 1 Tasse | 4,0 |
| Ananas | 1 Scheibe | 4,0 |
| Honig | 1 Teelöffel | 4,0 |
| Grapefruit | 1/2 mittelgroße | 4,3 |
| Boysenbeeren | 1 Tasse | 4,6 |

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Portionsgröße</i> | <i>Fruktose (in Gramm)</i> |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Mandarine | 1 mittelgroße | 4,8 |
| Nektarine | 1 mittelgroße | 5,4 |
| Pfirsich | 1 mittelgroßer | 5,9 |
| Orange | 1 mittelgroße | 6,1 |
| Papaya | ½ mittelgroße | 6,3 |
| Honigmelone | ⅛ einer mittelgroßen Melone | 6,7 |
| Banane | 1 mittelgroße | 7,1 |
| Heidelbeeren | 1 Tasse | 7,4 |
| Datteln (Medjoul) | 1 mittelgroße | 7,7 |
| Apfel | 1 mittelgroßer | 9,5 |
| Kakifrukt | 1 mittelgroße | 10,6 |
| Wassermelone | ⅙ einer mittelgroßen | 11,3 |
| Birne | 1 mittelgroße | 11,8 |
| Rosinen | ¼ Tasse | 12,3 |
| Trauben | 1 Tasse | 12,4 |
| Mango | ½ mittelgroße | 16,2 |
| Aprikosen, getrocknet | 1 Tasse | 16,4 |
| Feigen, getrocknet | 1 Tasse | 23 |

Tabelle 6.

| <i>Die modifizierte Naranjo-Kausalitätsskala</i> | <i>Ja</i> | <i>Nein</i> | <i>Weiß nicht</i> |
|---|-----------|-------------|-------------------|
| Gibt es frühere Berichte über diese Reaktion? | +1 | 0 | 0 |
| Trat die Reaktion nach Verabreichung der verdächtigten Substanz ein? | +2 | -1 | 0 |
| Ließ die Reaktion nach, als die Substanz abgesetzt oder ein Gegenmittel/Antidot gegeben wurde? | +1 | 0 | 0 |
| Trat die Reaktion bei Wiederansetzen der Substanz erneut auf? | +2 | 0 | 0 |
| Gibt es andere mögliche Ursachen für diese Reaktion? | -1 | +2 | 0 |
| Trat die Reaktion nach unbeabsichtigtem Kontakt mit der Substanz auf? | +1 | -1 | 0 |
| Kam es bei Erhöhung der Dosis zu einer schwereren oder bei Verringerung der Dosis zu einer leichteren Reaktion? | +1 | -1 | 0 |
| Hatten Sie bei einer früheren ähnlichen Maßnahme eine ähnliche Reaktion? | +1 | 0 | 0 |
| Gab es dafür eine Bestätigung durch einen objektiven Nachweis (Laborergebnis, Blutdruck)? | +1 | 0 | 0 |

Schlüssel: >8 = eindeutig, 4-7 = glaubhaft, 1-3 = möglich, 0 = zweifelhaft
 Adaptiert aus: *The Naranjo Causality Scale, 1981*

Tabelle 7.

Anmerkung: Diese Angaben wurden nicht von der amerikanischen Zulassungsbehörde geprüft. Die angegebenen Präparate dienen weder zur Diagnose, Behandlung oder Heilung noch zur Verhütung einer Krankheit.

| Name | Erklärung | Nebenwirkungen | Anmerkungen |
|-------------------------|--|--|---|
| Nebennieren-Adaptogene | Unterstützt die Nebennierenfunktion | | Es gibt verschiedene Rezepturen; Inhaltsstoffe auf Unverträglichkeiten überprüfen |
| Anatabin | Alkaloid aus dem Tabak, zur Entgiftung von Lipopolysacchariden; hemmt Entzündungen | Kann sich auf Leberwerte auswirken; sollte überwacht werden; Vorsicht bei Unverträglichkeit von Nachtschattengewächsen | 3–4 x tägl. einnehmen |
| Vitamin B ₁₂ | Richtige Entwicklung der Villi; Proteinverdauung und vieles andere | Hellgelbe Verfärbung des Urins | Sublinguales (unter die Zunge zu gebendes) B ₁₂ kann besser resorbiert werden, speziell bei gastrointestinalen Problemen |
| Betain mit Pepsin | Unterstützt die Proteinverdauung | Brennen im Hals; nicht bei Geschwüren einnehmen! | Zu proteinhaltigen Mahlzeiten einnehmen |
| Chrom | Notwendiger Nährstoff für die Schilddrüsenfunktion | Kann zu Benommenheit/Schläfrigkeit führen | |
| Kurkumin | Hemmt Entzündungen | | Sehen Sie sich nach resorbierbaren Rezepturen um |
| Vitamin D, 5000 IE | Hemmt Entzündungen, Autoimmunprozesse | | Idealerweise über die Sonne, Supplemente können sekundär sein. Spiegel kann bestimmt werden |
| Vitamin E, 400 IE | Antioxidans; Synergist von Selen; verbessert die Haut | Kann blutverdünnende Wirkung haben | |
| Glutamin | Unterstützt die Wiederherstellung der Darmschleimhaut | Unruhe | |

| <i>Name</i> | <i>Erklärung</i> | <i>Nebenwirkungen</i> | <i>Anmerkungen</i> |
|---------------------------------------|---|---|---|
| Ferritin | Eisenmangel; niedriger Ferritinspiegel; Haarausfall | Kann Verstopfung verursachen | Vier Stunden Abstand zu Schilddrüsenmedikamenten; sollte nach Mahlzeiten genommen werden; mit Vitamin C, Säurebildung fördert die Resorption. Vorsicht vor Überdosierung! |
| N-Acetyl-Cystein | Unterstützt die Wiederherstellung der Darmschleimhaut; Antioxidans; Leberfunktion; unterstützt die Beseitigung pathogener Bakterien | Magenschmerzen bei Einnahme auf nüchternen Magen | Zu den Mahlzeiten nehmen! |
| Süßholz | Antivirale Eigenschaften; hilft bei Nebennierenerschöpfung den Cortisolspiegel zu „strecken“ | Kann den Blutdruck erhöhen; nicht bei Bluthochdruck einnehmen | |
| Magnesium | Unterstützt die Wiederherstellung des DHEA-Spiegels | Durchfall, Schläfrigkeit | Verarmung durch Fluorid; die meisten Menschen haben einen Mangel |
| Omega 3 oder Lebertran/ Dorschleberöl | Hemmt Entzündungen; verbessert den Zustand der Haut | Kann blutverdünnende Wirkung haben | Achten Sie auf Rezepturen ohne Quecksilber |
| Probiotika | Laktobazillusmangel; LB unterstützt mit Enzymen die Verdauung, verbessert die Immunfunktion, gleicht die pathogene Flora aus | Übelkeit, Erbrechen, Herxheimer-Reaktion | Probiotika-Spiegel kann durch Stuhltests bestimmt werden (umfassende Verdauungsstuhlanalyse, DANN-Stuhlanalyse [GI-Effects]) |

| <i>Name</i> | <i>Erklärung</i> | <i>Nebenwirkungen</i> | <i>Anmerkungen</i> |
|------------------------------------|--|---|---|
| Proteolytische Enzyme (Systemisch) | Vermindern zirkulierende Immunkomplexe von Proteinen, die zu Antigenen werden können | keine | Zwischen den Mahlzeiten einnehmen |
| Saccaramyces boulardii | Erhöht SIgA; unterstützt die Beseitigung pathogener Bakterien aus dem Körper | Mit anderen Probiotika kombinieren; muss eventuell höher dosiert werden als auf der Packung angegeben | |
| Selen, 200 µg | Antioxidans; senkt TPO-AK; unterstützt die Umwandlung von T ₄ in T ₃ ; wird aus Multivitaminpräparaten und Paranüssen nicht richtig resorbiert | Berichte über Toxizität bei übermäßig hohen Dosen; Knoblauchgeruch ist ein Zeichen dafür | Jodmangel muss sicher ausgeschlossen werden; kann Hypothyreose verschlechtern, wenn es bei offenkundigem Jodmangel gegeben wird; auf nüchternen Magen zusammen mit Vitamin E nehmen |
| Zink | Zur Umwandlung von T ₄ in T ₃ erforderlich; Mangel aufgrund von Resorptionsstörung bei Hashimoto und Zöliakie, im großen Blutbild als niedriger Spiegel der alkalischen Phosphatase zu sehen | Kann in Dosen über 30 mg/tgl. zu Kupfermangel führen Selbsttest auf Flüssigkeitsmangel: Haben Sie genügend Speichel im Mund? Zinkpicolinat wird am besten resorbiert; zu den Mahlzeiten mit Vitamin C einnehmen | |