

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis können sich eine Jod-bewusste Ernährung und der Verzicht auf entzündungsfördernde Lebensmittel eventuell günstig auf den Autoimmunprozess auswirken. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion sollten Goitrogene nur in Maßen genossen werden. Übergewichtige Hashimoto-Erkrankte profitieren oft von einer kohlehydratarmen Ernährungsweise.

Jod	Goitrogene	Kohlehydrate	Entzündungsfördernde Lebensmittel
Fisch & Meeresfrüchte Scholle Seelachs Kabeljau Rotbarsch Thunfisch Hummer Krabben Garnelen Miesmuscheln Austern	Obst & Gemüse Sämtliche Kohlarten ! Kapuziner- u. Gartenkresse Zwiebeln Süßkartoffeln Hirse Soja- u. Limabohnen Kichererbsen	Süßigkeiten Schokolade Bonbons Kekse Kuchen Marmelade Nuss-Nougat-Creme Pudding Eiscreme Trockenobst	Schweinefleisch u. Wurstwaren Weißmehl & Weißmehlprodukte Frittierte Lebensmittel Zucker Alkohol
Eier	Nüsse & Samen Erdnüsse Cashewkerne Walnüsse Leinsamen Bittermandeln Pfirsich- u. Aprikosenkerne	Getreideprodukte Nudeln Reis Pizza Knabbergebäck	
Milch & Milchprodukte			
Obst & Gemüse Feldsalat Spinat Grünkohl Brokkoli Radieschen Algen Preiselbeeren Kiwi			
Roggenbrot			
Schwarzer Tee			