

# TÜCKE IM DETAIL

## Schilddrüse und NEM

DIE SCHILDDRÜSE KANN AUF DIE EINNAHME VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN SEHR SENSIBEL REAGIEREN. WORAUF DABEI ZU ACHTEN IST, ERLÄUTERT DIE IN GRAZ UND KLAGENFURT TÄTIGE INTERNISTIN UND SCHILDDRÜSENSPEZIALISTIN PRIV.-DOZ. DR. KARIN AMREIN, MSC, IM GESPRÄCH MIT DEM JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN.

### WIE VERTRÄGT SICH EIGENTLICH DIE GLEICHZEITIGE EINNAHME VON SCHILDDRÜSENHORMONEN UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN?

**AMREIN** Thyroxin (T4) als am häufigsten in Monotherapie verschriebenes Präparat ist grundsätzlich schlecht resorbierbar, deshalb wird die Einnahme auf nüchternen Magen empfohlen. Nahrungsergänzungsmittel können die Aufnahme von Thyroxin aus verschiedenen Gründen behindern. Bei gleichzeitiger Einnahme sind daher einige Regeln zu beachten.

### AUF WELCHE ART UND WEISE KÖNNEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL DIE RESORPTION VON SCHILDDRÜSENHORMON STÖREN?

Einige Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalzium, Magnesium und Zink, aber auch Eisen, können dessen Resorption erschweren. Daher sollten

**KALZIUM, MAGNESIUM, ZINK UND EISEN KÖNNEN DIE RESORPTION VON THYROXIN ERSCHWEREN – NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT DIESEN INHALTSSTOFFEN DAHER FRÜHESTENS ZWEI STUNDEN NACH DEM MEDIKAMENT EINNEHMEN.**

Nahrungsergänzungsmittel mit diesen Inhaltsstoffen nicht zugleich mit Thyroxin genommen werden, sondern frühestens zwei Stunden danach.

### WIE KÖNNTE EIN EINNAHMESHEMA FÜR SCHILDDRÜSENHORMON UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUSSEHEN, BEI DEM MAN NICHT AUF DIE UHR ZU ACHTEN BRAUCHT?

Eine Möglichkeit wäre, Thyroxin in der Früh zu nehmen und Nahrungsergänzungsmittel mit den angesprochenen Inhaltsstoffen zu Mittag

### TAKE-HOME-MESSAGES

- Nahrungsergänzungsmittel mit Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Zink) können die Aufnahme von Thyroxin-Präparaten behindern und sollten frühestens zwei Stunden nach Thyroxin eingenommen werden. Die Einnahme kann auch tageweise gewechselt werden.
- Bei der gleichzeitigen Einnahme von Thyroxin und Eisenpräparaten ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt dringend angeraten.
- Vor der Einnahme hochdosierter Jod-Präparate ist in allen Fällen eine ärztliche Beratung wichtig.
- Vor einer Supplementierung mit Vitamin D sollte bei Schilddrüsenerkrankungen der Vitamin-D-Spiegel gemessen werden.
- Dasselbe gilt für Selen, wobei der Bedarf auch mit zwei Paranüssen am Tag gedeckt werden kann.

oder am Abend. Hinsichtlich des Schilddrüsenhormons ist wie gesagt jedenfalls zu beachten, dass es auf leeren Magen genommen werden sollte. Eine Alternative wäre auch eine tageweise wechselnde Einnahme, wobei natürlich die Thyroxin-Dosis angepasst werden muss und daher eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu empfehlen ist. Aufgrund der langen Halbwertszeit von Thyroxin kommt es vor allem auf eine passende Wochendosis an.

### GIBT ES BEI EISEN BESONDERE ASPEKTE ZU BEACHTEN?

So wie viele andere Enzyme auch ist die Thyroidea-Peroxidase (TPO) unter anderem von Eisen abhängig. Je nach Situation des Patienten können sich daher sehr individuell zu bewältigende Konstellationen ergeben. Eine Medikation mit Thyroxin und gleichzeitig notwendige Behebung eines Eisenmangels zum Beispiel kann schwie-

rig sein. Denn ein Zuviel an Eisen stört nicht nur die Aufnahme von Thyroxin, sondern auch die Funktion der Schilddrüse – ein Zuwenig wiederum zieht die bekannten Folgen des Eisenmangels nach sich. Die richtige Therapie für Patientinnen, die Thyroxin nehmen und Eisen brauchen, stellt daher oft eine Herausforderung dar. Interessanterweise kommt es in der Praxis gar nicht so selten vor, dass die Behebung eines Eisenmangels bei jungen Frauen gleichzeitig auch eine grenzwertige Schilddrüsenfunktion stabilisiert, sodass eine Thyroxineinnahme nicht mehr nötig ist.

#### **WIE SIEHT ES MIT JODHÄLTIGEN NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN AUS?**

Auch bei Jod als wichtigstem Spurenelement für die Schilddrüse ist die Situation zwiespältig. In der Regel ist der Jodmangel das größere Problem, nicht nur, weil Mitteleuropa ein Jodmangelgebiet ist, sondern auch wegen gewisser Ernährungstrends. Jodiertes Salz als wichtigste Quelle für Jod wird in industriellen Produkten oft wenig eingesetzt und im privaten Konsum zunehmend durch nicht jodiertes Salz ersetzt – und Milch sowie Milchprodukte als weitere nicht unwesentliche Quelle für Jod bekommen immer mehr Konkurrenz durch pflanzliche Produkte.

Es gibt aber durchaus Fälle von Überversorgung mit Jod durch die Einnahme hoher Jodmengen über einen längeren Zeitraum. Schilddrüsenprobleme sind ja Schätzungen zufolge zu rund 80 Prozent auf eine Hashimoto-Thyreoiditis zurückzuführen, also eine – wenn auch leichte – Autoimmunerkrankung.

Aus dem Glauben heraus, der Schilddrüse mit viel Jod auch viel Gutes tun zu können, sehen wir immer wieder Fälle, wo Patienten hochdosierte Jodpräparate im Internet bestellen und einnehmen. Die Zufuhr großer Mengen Jod kann aber den Autoimmunprozess, der ja der Hashimoto-Thyreoiditis zugrunde liegt, beschleunigen.

Eine andere Konstellation, die in der Praxis vorgekommen ist, betraf einen Patienten mit Schilddrüsenkarzinom, der Jod in sehr hoher Menge zu sich genommen hatte. Nachdem die Schilddrüse dadurch „übersättigt“ war, war monatelang keine Radiojodtherapie möglich.

#### **KANN EINE ÜBERHÖHTE ZUFUHR VON JOD AUCH BEI EINER GESUNDEN SCHILDDRÜSE SCHADEN?**

Die Schilddrüse ist bis zu einem gewissen Grad im Stande, sich vor einem Zuviel an Jod zu schützen, indem sie die Aufnahme aus dem

Blut und die Bildung von Hormonen bremst. Das kann letztlich allerdings zu einer Unterfunktion führen. Wird die Jodzufuhr auf ein normales Niveau zurückgeführt, erholt sich die Schilddrüse aber meist wieder.

#### **DIE EINNAHME VON VITAMIN D WIRD HÄUFIG ALS UNTERSTÜTZENDE MASSNAHME BEI SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN – VOR ALLEM DER HASHIMOTO-THYREOIDITIS – EMPFOHLEN. WIE IST DIES ZU BEWERTEN?**

Einen direkten Nachweis für einen Nutzen gibt es nicht, nur indirekte Hinweise. So haben einige Studien gezeigt, dass es bei Vitamin-D-Mangel zu einer Zunahme von Antikörpern gegen die Thyreoidea-Peroxidase kommt (Anti-TPO-Ak) – ein wichtiges Enzym im Stoffwechsel der Schilddrüse. Weiter ist der Vitamin-D-Spiegel bei Patienten mit einer auf die Hashimoto-Thyreoiditis zurückgehenden Schilddrüsenunterfunktion häufig verringert. Dabei handelt es sich jedoch um ein klassisches Henne-Ei-Problem.

Was die Substitution von Vitamin D bei Schilddrüsenenerkrankungen betrifft, so sind in der Praxis vor allem zwei Dinge wichtig. Erstens sollte vor einer Supplementierung der Vitamin-D-Spiegel gemessen werden. Zweitens spielen Größe und Funktionsfähigkeit des Schilddrüsenorgans bei Erkrankungen oder nach Operationen eine wesentliche Rolle. Eine Supplementierung mit Ziel der Erholung der eigenen Schilddrüsenfunktion hat naturgemäß nur dann Sinn, wenn noch eine gewisse Größe und Funktion gegeben ist.

#### **EIN MANGELGEBIET IST MITTELEUROPA AUCH HINSICHTLICH SELEN – IST DIE EINNAHME VON SELEN-HÄLTIGEN NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN IN HINBLICK AUF DIE SCHILDDRÜSE SINNVOLL?**

Auch was Selen betrifft, so ist eine Bestimmung des Spiegels zu empfehlen. Neuere Analysemethoden erlauben mittlerweile eine zuverlässige Abschätzung der individuellen Versorgungslage. Um die Selen-Versorgung zu optimieren, sind aber nicht unbedingt Nahrungsergänzungsmittel notwendig: Mit Paranüssen steht eine hervorragende Quelle zur Verfügung, wobei zwei Nüsse pro Tag vollauf genügen.

#### **HERZLICHEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH.**

Red./ KG

