



## Schilddrüse benötigt viele Mikronährstoffe

Von DCMS

Erstellt am 29 Nov 2017 - 15:30

**Die Schilddrüse ist eine außerordentlich wichtige Hormondrüse, die viele Stoffwechselvorgänge im Körper steuert wie z. B. die Körpertemperatur, den Sauerstoffverbrauch, Funktionen des Gehirns, die körperliche Entwicklung und vieles mehr. Eine Störung der Bildung der Schilddrüsenhormone kann sich auf den ganzen Stoffwechsel auswirken.**

Für die Funktionsfähigkeit der Schilddrüse sind verschiedene Mikronährstoffe notwendig. Das Spurenelement Jod ist sicherlich der Mikronährstoff, der am stärksten mit der Schilddrüse in Verbindung gebracht wird. Eisen ist ein essenzieller Bestandteil der Thyreoperoxidase, einem Enzym, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone erforderlich ist. Ein Eisenmangel kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen und auch die Effektivität einer Therapie mit Schilddrüsenhormonen beeinträchtigen. Selen liegt im Schilddrüsen Gewebe in hohen Konzentrationen vor. Die selenhaltigen Glutathionperoxidasen sind erforderlich zur Neutralisierung freier Radikale. Selen ist auch ein Baustein der Enzyme, die Thyroxin (T4) in das aktive Hormon Trijodthyronin (T3) umwandeln. Selen kann auch bei der Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis von Nutzen sein. Es gibt auch zunehmend Hinweise, dass Selen bei einer Überfunktion der Schilddrüse den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann.

Die Aufnahme von Jod ist von der Verfügbarkeit von Magnesium abhängig, so dass auch der Mineralstoff Magnesium für die Schilddrüsenfunktion eine Rolle spielt. Coenzym Q10 kann die Durchblutung der Schilddrüse beeinflussen. Sowohl bei Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion als auch teilweise bei solchen mit Unterfunktion wurde eine vermehrte Bildung freier Radikale nachgewiesen. Deshalb sollte auf eine gute antioxidative Kapazität, insbesondere auf ausreichende Konzentrationen der Vitamine C und E geachtet werden.

Erhöhte Homocysteinkonzentrationen waren in einer Studie mit niedrigeren Konzentrationen des freien Thyroxin assoziiert. Für die Homocysteinsenkung sind bekanntlich die Vitamine B6, B12 und Folsäure erforderlich. Bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse sollte insbesondere auf ausreichend hohe Spiegel von 25-OH-D3 geachtet werden, da Vitamin D einen wichtigen Einfluss auf Autoimmunprozesse hat.

Für die Schilddrüsenfunktion ist also nicht nur Jod von Bedeutung, sondern auch viele andere Mikronährstoffe. Es ist bei Schilddrüsenenerkrankungen zweckmäßig die Mikronährstoffe im Blut testen zu lassen. Das Messergebnis ist die Grundlage für eine gezielte Supplementierung. Bewährt hat sich hierfür das [DCMS-Stoffwechsel-Profil](#) [1].

### Referenzen:

- Pirola I et al.: Selenium supplementation could restore euthyroidism in subclinical hypothyroid patients with autoimmune thyroiditis. *Endokrynol Pol.* 2016;67(6):567-571.
- Luo J et al.: Association of Iodine and Iron with Thyroid Function. *Biol Trace Elem Res.* 2017 Feb 3.
- Muscogiuri G et al.: 25 Hydroxyvitamin D Deficiency and Its Relationship to Autoimmune Thyroid Disease in the Elderly. *Int J Environ Res Public Health.* 2016 Aug 26;13(9). pii: E850.
- Yun Zhang et al.: Association between Hyperhomocysteinemia and Thyroid Hormones in Euthyroid Diabetic Subjects. *Biomed Res Int.* 2015; 2015: 196379.
- Roy Moncayo et al.: A post-publication analysis of the idealized upper reference value of 2.5 mIU/L for TSH: Time to support the thyroid axis with magnesium and iron especially in the setting of reproduction medicine. *BBA Clin.* 2017 Jun; 7: 115–119.



## Schilddrüse benötigt viele Mikronährstoffe

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

### Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:06): <http://www.medkom24.eu/node/22815>

### Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-stoffwechsel-profil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>