

Wie Yavi isst

Yavi

Es wäre deutlich einfacher, wenn ich essen würde, um zu leben, aber ich bin auf »leben, um zu essen« programmiert. Somit hat Nahrung nicht nur die Funktion, mein organisches Überleben zu sichern, sondern sie soll mich auch begeistern, beglücken, beruhigen, belohnen, entstressen, ablenken und – wenn ich ganz ehrlich bin – manchmal morgens aus dem Bett kriegen. Der Gedanke an meine schokoladigen Zoats oder einen Stapel Pancakes mit einem großen Haufen Erdnussbutter begleitet mich schon abends in den Schlaf, und wenn ich mich am Morgen frage, warum ich aufstehen sollte, muss ich nur an meine Kinder und/oder ein gutes Frühstück denken. Wäre das hier ein Instagram-Post, würde er jetzt mit dem Hashtag #foodie enden. Wäre dies eine Kontaktanzeige, würde dort stehen: Expertin für (süße) Snacks, die selbst bei kürzesten Unternehmungen (auch für dich) immer viel zu viel Wegproviant in der Handtasche dabei hat und sich deshalb gar nicht erst an irgendeiner Diät versucht.

Ich habe diesen instinktgesteuerten Teil von mir nie infrage gestellt, bis ich nach meiner Hashimoto-Diagnose vor etwas mehr als drei Jahren feststellen musste, dass dieses emotionale, unkontrollierte Essen auch Nachteile mit sich bringt. Ich scheiterte an Simones erstem Therapieplan, und mit vielen Restriktionen tat ich mir extrem schwer, da gefühlt jede Zelle meines Körpers gegen die Freiheitsbeschränkung rebellierte. Nach einigen Auseinandersetzungen mit meinem Gehirn, das nicht so wollte wie ich, begriff ich vor allem eins: Ich muss akzeptieren, wie mein Programm läuft, aufhören, gegen mich selbst zu kämpfen, stattdessen mit meinem Körper zusammenarbeiten und ihm geben, was er braucht, um gesund, aber auch happy zu sein. Das war der Beginn *meiner* Bergwanderung, die mich mit neuem Wissen, ärztlicher Unterstützung und einer neugierigen, positiven und auch intuitionsgeleiteten Einstellung zum Leben und zu meiner Krankheit ans Ziel geführt hat.

Seit mehr als zwei Jahren esse ich hundertprozentig glutenfrei, da zum einen eine Glutensensitivität festgestellt wurde und Gluten zum anderen (bei Hashimoto) generell vermieden werden sollte, um Entzündungen zu reduzieren. Zudem ernähre ich mich hauptsächlich pflanzlich, wobei ich nicht auf Eier, Fisch und hin und wieder Butter, Kefir, ein gutes Milcheis, Kollagenpulver und Fischölkapseln verzichte. Dahinter stecken keine dogmatische Ernährungsphilosophie oder eine spezielle Diät, sondern bloß meine Erkenntnisse aus der Beobachtung der für mich langfristig funktionierenden Ernährungsweise. Simone erklärt auf Seite 46, warum eine strikt vegane Ernährungsform problematisch sein kann und insbesondere bei einer Autoimmunerkrankung nur bedingt zu empfehlen ist. Für mich habe ich erkannt, dass es kein universelles Richtig oder Falsch gibt, sondern nur eine für mich optimale Kombination verschiedenster Ansätze – die die individuellen Bedürfnisse meines Körpers berücksichtigen. Und meine regelmäßigen Blutchecks bestätigen mir, dass ich die richtigen Entscheidungen treffe.

Die überwiegend pflanzliche Ernährungsweise bringt einen erhöhten Bedarf verschiedener Nährstoffe mit sich, den ich über diverse Ergänzungsmittel decke (darüber berichte ich regelmäßig auf meinem Blog, Instagram-Kanal und Podcast). So gehört neben diversen Naturheilmitteln auch Proteinpulver zu meinem kulinarischen Alltag. Proteinpulver hat leider immer noch einen viel zu schlechten Ruf, obwohl es – wenn es qualitativ hochwertig ist – ein wertvolles, natürliches Lebensmittel ist, das hilft, den Proteinbedarf zu decken. Und dieser ist bei uns Hashis ohnehin erhöht. Was viele außerdem nicht wissen: Nehmen wir genug Protein auf, lösen sich viele Probleme wie von selbst, zum Beispiel Konzentrationsschwierigkeiten, brüchige Haare und Nägel, schlechte Haut, Infektanfälligkeit, Erschöpfungszustände und Heißhunger. Ähnliche Relevanz hat auch Gemüse, weswegen es zusammen mit Eiweiß das Fundament meiner Ernährungspyramide bildet und in fast all meinen Gerichten vorkommt – ja auch in den süßen, wie du im Rezeptteil sehen wirst.

Glücklicherweise vertrage ich viele Lebensmittel, die bei anderen Hashimoto-Betroffenen oft ein Problem darstellen, etwa Buchweizen, Eier, Hülsenfrüchte und Saaten, Kerne oder Nüsse. Auch ein gewisses Maß an industriellen Süßigkeiten und Alkohol machen mir nichts aus, und so gönne ich mir durchaus mal ein Glas Wein und greife in die Süßigkeitenschublade, die in unserem Hause den gleichen Stellenwert hat wie die Kaffeemaschine. Über meinen Kaffeekonsum möchte ich an dieser Stelle lieber nicht sprechen, da Simone mitliest und ich ... kurz: bitte einfach nicht nachmachen.

Zu meiner Verteidigung – oder auch zur Erklärung, warum ich Hashimoto trotzdem bezwungen habe – muss ich sagen, dass 90 Prozent meiner Ernährung gesund, clean, sehr nährstoffreich und darauf ausgerichtet sind, mich auf einem hohen Energie- und Leistungslevel durch meinen Alltag zu bringen. Mit zwei kleinen Söhnen und einem stressigen Job bin ich darauf angewiesen, zu funktionieren, und mein persönlicher Anspruch ist es, dabei wirklich fit, munter und glücklich zu sein. Ich meide nicht nur Gluten und Soja, sondern auch Milchprodukte, zu große Mengen Kohlenhydrate, auch Fruktose und größtenteils Haushaltszucker. Warum? Als ich bemerkt habe, dass nach dem Verzehr dieser Substanzen auffällige Reaktionen wie Darmbeschwerden, Konzentrationsprobleme, Schwindel, Übelkeit, starke Unruhe, übermäßiges Schwitzen an den Händen und andere störende Symptome bei mir aufgetreten sind, habe ich einige Wochen lang mittels eines Sensors meinen Blutzuckerspiegel überwacht. Und siehe da: Ich habe auf die besagten Stoffe und Lebensmittel mit extrem starken Schwankungen reagiert. Seitdem achte ich darauf, zum einen nicht zu viele Kohlenhydrate (und kaum etwas von den Lebensmitteln, auf die mein Blutzucker überreagiert) zu essen, aber auch nicht allzu viel zu snacken, was ich sonst gern getan habe. Weil Fasten mir guttut (zu den Gründen dazu siehe Seite 45), esse ich drei bis fünf Mahlzeiten in einem Zeitfenster von ca. zehn Stunden. Diese Mahlzeiten sind sehr gemüse- und proteinlastig, außerdem prä- sowie probiotisch, weil alle ambitionierten Maßnahmen scheitern, wenn die Darmflora in einem schlechten Zustand ist. Most important: Ich trinke sehr viel Wasser und Tee (... und Kaffee, aber das bleibt ja unter uns, stimmt's?).

Die Rezepte in diesem Buch sind ein repräsentativer Querschnitt meiner täglichen Ernährung.

Wie du essen könntest

Yavi

Worauf solltest du den Fokus legen, wenn du über die Ernährung deine Schilddrüse heilen und dich dafür ganzheitlich stärken möchtest? Zunächst ist die wichtigste Erkenntnis, dass der Weg zu einer gesunden Hormonbalance nicht an der Ernährung vorbeiführt. Dass du dieses Kochbuch zur Hand genommen hast und dich mit der Wirkung von Nahrungsmitteln auf deinen Körper auseinandersetzt, zeigt, dass du Verantwortung übernimmst und deine Gesundheit nicht in fremde Hände (der Schulmedizin) legen möchtest. Ich möchte nicht behaupten, dass du mit der Ernährungsumstellung gleich deine Schilddrüsenhormone entsorgen kannst, vielleicht wirst du trotzdem auf sie angewiesen sein (und auch das ist okay), aber dein Körper ist nicht nur ein Hashimoto-Körper. Er ist so viel mehr, ein wahres Wunder, und er verdient Liebe, Zuwendung und einen bedürfnisorientierten Lebens- sowie Ernährungsstil. Eine gesunde Ernährung ist also nie eine falsche Entscheidung. Und wenn du die für dich richtige gefunden hast, ist nahezu alles möglich – das habe ich selbst erlebt.

Was bedeutet aber nun richtig und viel wichtiger: Was wäre falsch? Wer Simone und mein erstes Buch kennt, weiß, dass wir keine Verbote aussprechen und dafür plädieren, dass der beste Weg der in der Mitte ist. *Wo deine Mitte ist*, kannst allerdings nur du herausfinden, wir wagen hiermit einzig den Versuch, dich bei der Suche zu unterstützen. Dazu ein kleines Brainstorming, mit dem du deinen wahren Bedürfnissen auf die Spur kommen und deine Antworten auf die Frage, wie *du* dich ernähren solltest, finden könntest.

Frage dich:

- Welche Lebensmittel liebe ich wirklich und auf welche möchte ich nicht verzichten?
- Welche Lebensmittel tun mir eigentlich nicht gut und wie könnte ich sie ersetzen?
- Was bereitet mir die größte Freude?
- Was brauche ich, um gut durch den Tag zu kommen?
- Was bestimmt meinen Alltag und welchen Platz hat darin das Essen?

- Was hat in meinem Leben die höchste Priorität?
- Was möchte ich endlich loslassen?

Versuch, diese Fragen für dich so ehrlich wie möglich zu beantworten, da sie dir entscheidende Hinweise darauf geben, was du WIRKLICH brauchst oder was du bloß zu brauchen glaubst. Nicht alles, was wir lieben, ist für uns auch tatsächlich unverzicht- oder unreduzierbar. Manchmal ist die Grenze zwischen »Liebe« und »Sucht« fließend, und wir neigen dazu, unsere Süchte zu romantisieren und zu normalisieren, indem wir uns hinter Aussagen wie »ich brauche das halt« oder »ich kann nicht ohne« verstecken. Sätze, die häufig in Verbindung mit den klassischen »Drogen des Alltags« Alkohol, Zucker oder Kaffee zu hören sind. Jetzt kommt aber die vielleicht überraschende Quintessenz: Du musst diese »Süchte« weder verteufeln, noch überwinden. Überleg dir lediglich einmal, wie es wäre, wenn du den Konsum reduzierst und stattdessen andere, förderlichere Gewohnheiten etablierst. Welche positiven Veränderungen würdest du damit in deinem Leben und Körper möglich machen? Und was würde wohl deine Schilddrüse dazu sagen?

Verbote sind absolut sinnlos. Sie sind das Grundproblem aller Diäten zur Gewichtsreduktion und sie wären auch das Problem in der Hashimoto-Diät. In beiden Fällen ist doch die essenzielle Frage: Was funktioniert für dich und deinen Alltag, und das im besten Fall ein Leben lang? Denn Hashimoto wird immer Teil deines Lebens sein, auch dann, wenn die Krankheit latent schlummert. Radikale Strategien und destruktive Denk- sowie Ernährungsmuster würden womöglich in den disziplinierten Phasen kurzfristig zum Erfolg führen, aber wer kann schon dauerhaft diszipliniert sein und gegen sich selbst ankämpfen? Nehmen wir Simone und mich als Beispiele. Simone liebt Käse, der mit Hashimoto oft schlecht vereinbar ist, hat aber einen Weg gefunden, ihn in ihre Hashimoto-Ernährung zu integrieren, und muss deshalb nicht verzichten. Ich liebe Süßes aller Art, keinen Zucker zu konsumieren würde bei mir zu einem erhöhten Reiz und womöglich zu einem gestörten Essverhalten führen, da ich früher oder später über Süßigkeiten herfallen würde. Also habe ich mich für die gesunde Mitte entschieden und erlaube mir alles, was ich mag – aber eben bewusst und in Maßen.

Balance is key – was diesem einfachen, aber klugen Ansatz zugrunde liegt, ist die Tatsache, dass »nicht in Balance« zu sein bedeutet, in einem dauerhaft gestressten Zustand zu leben. Und tatsächlich ist es so, dass der Erzfeind von Hashimoto-Leidenden weder die eine Scheibe Weißbrot oder die Dose Cola noch das Tofu-Gericht beim Thai oder der Becher Eiscreme ist, sondern permanenter Stress. Ob der akute im Job, der positive in der Freizeit, der mentale aufgrund zerstörerischer Denkmuster und Lebensweisen oder Traumata, die nicht überwunden wurden und uns wie ein unsichtbares Gewand umhüllen. All das sind Stressfaktoren, die genauso zu hinterfragen sind wie ein ungesunder Ernährungsstil.

Apropos ungesund. Auch hier sollte man nicht allzu streng sein. Ich lehne jegliche Schwarz-Weiß-Malerei ab und appelliere an deine Intuition, die dir, wenn du achtsam bist, genau sagt, was für dich gesund ist. Am besten unterstützt du deine Intuition in der Erforschung deines Bedarfs, indem du (Selbst-)Tests durchführst: Was vertrage ich wirklich, was nicht? Du kannst über einige Wochen ein Ernährungstagebuch führen und notieren, wie dein Körper auf deine Mahlzeiten reagiert (Tipp: Schreibe auch auf, wie der Tagesablauf war – Stichwort Stress und andere externe Faktoren), und im nächsten Schritt ausprobieren, welche psychischen wie physischen Veränderungen eintreten, wenn du einige Lebensmittel über einen gewissen Zeitraum von deinem Speiseplan streichst. Erfahrungsgemäß ist diese Strategie recht aufwendig und nicht valide, da man selten nur ein Lebensmittel isst und dieses isoliert bewerten kann, zudem kommen immer diverse Variablen wie der weibliche Zyklus, die Schlafqualität, Entzündungszustände im Körper, natürlich Stress und viele weitere hinzu, die die Ergebnisse verfälschen können. Daher ergibt es durchaus Sinn, bei Verdacht zielorientierte Bluttests machen zu lassen, die Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufdecken und die mühsame, wenn auch deutlich kostengünstigere Selbstprüfung unnötig machen.

Es gibt allerdings einige Lebensmittel und Substanzen, die bei Hashimoto grundsätzlich gemieden werden sollten, um den Organismus zu entlasten und in seinen Funktionen zu unterstützen. In *Happy Hashimoto* tauchen wir tief in dieses Thema ein, hier nur ganz kurz, knapp und kommentarlos: Gluten und Soja. Alles Weitere, wie etwa lektinhaltige Lebensmittel oder Milchprodukte, ist individuell zu bewerten und kann gut oder eben schlecht vertragen werden. Aufschluss darüber gibt nicht nur das tägliche Wohlbefinden nach dem Konsum der Lebensmittel, sondern auch die messbare Reaktion der Schilddrüsenhormone in Form der Parameter FT₃, FT₄ und TSH, welche im Labor bestimmt werden können. Eine genauere Erklärung dazu kannst du in unserem ersten Hashimoto-Ratgeber nachlesen.

Wie das Kochbuch zu lesen ist

Yavi

Erst einmal: *Let's have some fun here*. Das Leben (mit Hashimoto) ist hart genug – warum es noch härter machen, indem wir Essen komplett rationalisieren und ihm den Faktor entziehen? Mir hat es großen Spaß gemacht, meine Lieblingsrezepte aufzuschreiben, und ich hoffe, dass du Freude daran haben wirst, sie auszuprobieren, mit ihnen zu experimentieren und daraus eigene Kreationen zu erschaffen. Denn die wichtigste Regel dieses Kochbuchs lautet: Es gibt keine Regeln. Betrachte jedes Rezept als Buffet, an dem du dich bedienen kannst. Nimm, was dir gefällt, in Mengen, die du brauchst, und wenn dir der Teller am Ende nicht die Befriedigung verschafft, die du dir erhofft hast, dann geh