

Yavi Hameister | Dr. Simone Koch

Happy HASHIMOTO

DAS KOCHBUCH



Mit vollem Genuss in ein
glückliches und gesundes Leben

75 unwiderstehliche Rezepte

riva

Yavi Hameister
Dr. Simone Koch



Happy
HASHIMOTO
DAS KOCHBUCH

Mit vollem Genuss in ein
glückliches und gesundes Leben

.....
75 unwiderstehliche Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 0 89 65 12 85 - 0

Fax: 0 89 65 20 96

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Stephanie Just und Sophie Biebl

Fotos: S. 8, 58, 99, 106, 193: Sophie Biebl; alle anderen Bilder: Stephanie Just

Illustrationen Umschlag und Innenteil: goldnetz/Shutterstock.com, antart/Shutterstock.com

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1720-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1408-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1409-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

»Für unsere Jungs«

INHALT

Vorwort	6
Teil 1 – Ernähren mit Hashimoto	9
Warum wir essen, wie wir essen	10
Wie Simone isst	11
Wie Yavi isst	13
Wie du essen könntest	15
Wie das Kochbuch zu lesen ist	17
Makronährstoffe	22
Fette	22
Kohlenhydrate	27
Proteine	29
Entzündliche Zytokine und Hormone in der Nahrung	33
Woher kommen sie?	33
Die Milch macht's? Hormone in Milchprodukten	34
Hormone in Fleisch	34
Du bist, was du trinkst	36
Wasser – der Quell des Lebens	36
Alkohol – ob oder wie konsumieren	37
Fruchtsäfte, Limos, Diätgetränke	37
Nootropika, die meistgenutzten Drogen des Alltags	38
Koffein und Teein	38
Alternativen zum Koffein	39
Histamin	40
Histamin aus der Nahrung	40
Genetische Histaminintoleranzen	40
Histamin bei Darmdysbiosen	41
Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten	42
Getreide	42
Eier	42
Milch	43

Nachtschattengewächse und Hülsenfrüchte	43
Samen und Saaten	44
Pseudogetreide	44
Hashimoto und	45
Intermittierendes Fasten	45
Ketogene Ernährung	46
Veganismus	46
Ernährungstipps für den Alltag	47
Fazit	56
Lesehilfe zu den Rezepten	57
Teil 2 – Rezepte	59
Salate	60
Suppen, Eintöpfe und mehr	74
Hauptgerichte	86
Beilagen und Snacks	134
Süßes und Getränke	162
Rezeptregister	202
Zutatenregister	204
Danksagung	208

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Kochbuch wird dich nicht durch ausgefallene Zutaten und schwierige Kreationen beeindrucken. Die Wahrheit ist nämlich: Wir verbringen nicht besonders viel Zeit in der Küche. Wahrscheinlich würden unsere Mahlzeiten auch keinen kulinarischen Schönheitswettbewerb gewinnen. Allerdings essen wir für unser Leben gern, rühren leidenschaftlich in Topf und Teig, experimentieren gerne und lieben es, uns von fremden Küchen inspirieren zu lassen und das vielfältige Angebot der Natur zu nutzen. Die Ergebnisse sind dann meist wirklich lecker, dabei schnell und unkompliziert zubereitet und, was noch viel wichtiger ist, sie machen uns gesund. Wir sind nämlich, wie vermutlich auch du, Hashimoto-Betroffene und haben es mit einem entsprechenden Lebens- und Ernährungsstil in die Remission geschafft. Mit anderen Worten: Wir leben symptomfrei, und zwar ohne Schilddrüsenhormone, sind schlank und fit, bekommen Familie, unsere Jobs, Hobbys und eine gesunde Ernährung unter einen Hut und vermissen in unserem Speiseplan nichts. Na gut, mit Ausnahme einer echten hauchdünnen, käsetriefenden, italienischen Pizza vielleicht. Und doch essen wir Pizza – nur eben anders. Wir essen auch Brot, nur anderes. Genauso gibt es Schokolade, Kuchen und Nudelgerichte – aber eben nicht so, wie wir es aus unserem Leben vor Hashimoto kannten. Veränderungen sind nie leicht, das geben wir zu, aber nach vielen Jahren mit der Krankheit und einer entsprechenden gesundheitsfördernden Ernährung können wir dir versichern: Es ist leichter, Veränderungen zu akzeptieren, Gewohnheiten umzustellen und sich an das Leben mit einer Krankheit anzupassen, wenn man alle Vorurteile, Annahmen und Glaubenssätze ablegt und sich neugierig für Neues öffnet. Denn was uns in der Regel Angst macht, ist, dass unser Gehirn mit dem »Neuen« noch keine Erfahrungen gemacht hat und es »Gefahr« bedeuten kann. Aber neu muss nicht schlechter sein, es ist bloß anders. Und es soll dir helfen, Gesundheit und Genuss gleichermaßen in dein Leben zu integrieren. Ob mit oder ohne Hashimoto.

Den ersten Schritt hast du bereits getan – du hältst dieses Kochbuch in der Hand, nachdem du vielleicht sogar schon unseren ersten Ratgeber *Happy Hashimoto* gelesen hast. Wenn du den ersten Teil dieses Buches liest, wirst du verstehen, warum unsere Rezepte so wild, bunt und allesamt gluten-, soja- und zuckerfrei sind. Du wirst erfahren, ob Milch nun wirklich gar nicht geht, welche Rolle der Blutzucker spielt und wie du es schaffst, deine Ernährung umzustellen und neue Gewohnheiten zu etablieren. Mit unseren Rezepten laden wir dich dann herzlich dazu ein, dich vorurteilsfrei auf etwas andere Kombinationen einzulassen, auch wenn dich der Gedanke an Blumenkohl in einem Schokodessert erst einmal erschauern lässt. Wir versprechen dir an dieser Stelle auf jeden Fall eines:

Keines unserer Rezepte hätte es in dieses Buch geschafft, wenn wir es nicht wirklich großartig finden und regelmäßig zubereiten würden.

Selbstverständlich sind Geschmäcker verschieden, auch unsere. Auf der einen Seite Simone, die zu herzhaften Speisen tendiert, Fleisch isst, keine Hülsenfrüchte verträgt, dafür Milchprodukte aber ganz gut. Und auf der anderen Seite Yavi, die eher Süßes mag, kein Fleisch zu sich nimmt, dafür Hülsenfrüchte liebt, aber mit Milchprodukten Probleme hat. So haben wir im Laufe unserer mittlerweile dreijährigen Zusammenarbeit festgestellt: Es gibt nicht DEN einen Weg und DIE richtige Hashimoto-Ernährung. Es gibt nur das, was individuell gut schmeckt, guttut und im Sinne unseres nährstoffhungrigen Körpers möglichst clean sowie nährend ist.

Daher ist es uns besonders wichtig, nur wenige verarbeitete und hauptsächlich natürliche Lebensmittel zu verwenden. Darüber hinaus legen wir einen großen Wert auf eine anti-entzündliche, blutzuckerregulierende, proteinreiche sowie gemüselastige Ernährung, die aber weder viel Zeit noch Aufwand verlangt. Da wir beide Kinder haben und selbstständig sind, müssen unsere Gerichte alltagstauglich, einfach, zugleich sättigend und befriedigend und, ganz wichtig, auch gut zum Mitnehmen sein. Weil wir beide zudem klein und schmal sind, ist unser Kalorienverbrauch nicht sehr hoch, weshalb die meisten Rezepte kalorienarm und daher durchaus figurfreundlich sind.

Vielleicht kannst du dich gerade komplett mit uns identifizieren, vielleicht bist und lebst du aber auch ganz anders. Doch so unterschiedlich wir sein mögen, wir sitzen im gleichen (Hashimoto-)Boot auf einer Reise zu einem Ort, an dem wir zur Ruhe kommen, eine unbeschwerte Zeit, einen fitten Körper und trotzdem richtig gutes Essen genießen können. Mit diesem Kochbuch bekommst du die entscheidenden Koordinaten dafür und kannst sehen, was auf dich zukommt, wenn du mit uns zusammen in die richtige Richtung fährst. Dich erwarten einige kulinarische Überraschungen, viel Spaß und neue Impulse für dein Leben mit Hashimoto. Und hoffentlich gelingt es uns gemeinsam, das wiederzufinden und aufzubauen, was unter der Krankheit so sehr gelitten hat: deine hohe Lebensqualität.

Also los, lass uns starten!

Deine Yavi und Simone





Teil 1
Ernähren mit
Hashimoto

WARUM WIR ESSEN, WIE WIR ESSEN

Yavi

Nach dem Release unseres Ratgebers *Happy Hashimoto* und den ersten Rezensionen von Leserinnen und Lesern ist Simone und mir bewusst geworden, dass wir in der Hashimoto-Literatur zwei bunte, aus der Reihe fliegende Vögel sind. Offenbar aber gern gesehene. Denn die Hashimoto-Lehre ist knallhart, und nicht selten klappen Betroffene einen Ratgeber zu, wenn sie darin lesen, dass die Diagnose eigentlich gleichbedeutend ist mit dem Ende von Lebensfreude und Autonomie. Das Ziel unserer Arbeit war es nicht, diese strenge Szene zu sprengen und provokativ aufzumischen, sondern lediglich zu zeigen, dass wir Hashimoto auch mit Fun, Leichtigkeit, Genuss und vor allem ohne radikalen Verzicht in den Griff bekommen. *Happy Hashimoto* vertritt nicht nur einen ganzheitlichen, wissenschaftlich fundierten Ansatz, sondern ist zugleich eine Dokumentation unseres Heilungsweges – sofern wir von Heilung überhaupt sprechen können, denn Hashimoto ist nicht heilbar. Wir sind aber dort, wo wir auch dich gern wissen würden: in Remission. Und das konnte nur gelingen, weil wir aus dem Wissen verschiedenster Quellen unsere individuellen Therapiepläne zusammengepuzzelt und unseren neuen Lifestyle mit (Bauch) Gefühl und Verstand konzipiert haben.

Wie wir schon in *Happy Hashimoto* deutlich gesagt haben: Viele Wege führen zum Ziel und so wie meiner nicht der von Simone ist, kann weder meiner noch ihrer ganz der deine sein. Daher lautet unser Tipp Nummer 1: Bevor du den Routen anderer Betroffener blind folgst, solltest du erst einmal genau überlegen, wie du tickst und was du brauchst, damit die Reise nicht zur Qual wird – sondern zu einem neuen Abenteuer, das dich herausfordert und dir Spaß macht.

Spaß? Wie passt das mit Hashimoto zusammen? Ich gebe zu: mal mehr, mal weniger. Zu Beginn der Erkrankung eigentlich gar nicht – das wissen Simone und ich nur allzu gut. Wir standen, wie vielleicht auch du, vor diesem riesigen, beängstigenden Berg mit unzähligen Aufstiegsmöglichkeiten und mussten uns nicht nur für einen Weg entscheiden, sondern dann auch noch die Motivation aufbringen, trotz unseres miserablen Befindens den ersten Schritt zu gehen. Wie es uns schließlich gelungen ist, kannst du in *Happy Hashimoto* nachlesen. Hier nur der Hinweis, dass es sich lohnt, einfach loszugehen, auch wenn du noch nicht genau weißt, welche Route die beste ist. Korrigieren kannst du immer, sobald du merkst, dass der eingeschlagen Weg nicht ganz der richtige für dich ist. Statt also krampfhaft nach der perfekten Entscheidung zu streben, solltest du dich für Flexibilität entscheiden, um dein Ziel zu erreichen und dich endlich wohlfühlen.

Wenn du dir Simone und mich als Bergsteigerinnen vorstellen müsstest, dann wäre das Szenario wie folgt: Simone entscheidet sich für Pfad A, kennt sich aus, informiert sich vor dem Aufstieg zur Sicherheit noch mal über ihre Optionen und checkt den Status ihres Körpers, bricht fokussiert im Morgengrauen auf, geht den Weg diszipliniert hoch, nimmt unterwegs von der Natur, was sie braucht, springt zur Stärkung in einen eiskalten Bergsee, und ehe sie sich versieht, ist sie oben. Ich dagegen entscheide mich für Pfad B, habe keine Ahnung, informiere mich eher oberflächlich über den Berg und meinen Körper. Ich setze weniger auf den Verstand, habe aber Hoffnung und vertraue darauf, dass ich den Weg finde. Ich habe viel Proviant im Rucksack, genieße ihn bei ausgedehnten Pauschen und überlege dabei spontan, von Pfad B vielleicht auf Weg C zu wechseln und zu schauen, was da so geht. Simone könnte in der Zeit, die ich bis zum Gipfel brauche, ein ganzes Dorf samt Gemüseplantagen auf dem Berg bauen.

Die Lehre aus dieser Geschichte: Verlierer gibt es auf dieser Wanderung nicht. Wer (für seine Gesundheit) losgeht, wird auch ankommen. So wie Simone und ich auch, obwohl wir zum Teil ganz andere Navigationssysteme und Routen nutzen. Dieses Kochbuch zeigt, wie sich diese Unterschiedlichkeiten auch in unserem Essverhalten niederschlagen und wieso viele Philosophien funktionieren können. Wie unsere Ernährungsphilosophien aussehen, erzählen wir dir im nächsten Abschnitt.

Wie Simone isst

Simone

Kochen ist für mich Meditation und die Zubereitung leckerer Dinge für andere ein Ausdruck von Liebe. In meiner Kindheit gab es für mich keinen schöneren Ort als die Küche meiner Oma. Hier saß ich stundenlang, lauschte ihren Lebensweisheiten und sah zu, wie sie aus den einfachen Dingen, die unser riesiger Garten lieferte, immer wieder neue, wundervolle Speisen zubereitete.

Natürlich handelte es sich um gute deutsche Hausmannskost, weil mein Opa allerdings fettiges Essen verabscheute, war die Nahrung immer fettarm und nährstoffreich.

Da meine Großeltern so weit es ging autark aus ihrem Garten und von ihrem Vieh lebten, waren die Zutaten regional und saisonal. Dabei lernte ich, dass Langeweile beim Essen nur bei einer sehr eingeschränkten Liste an Zutaten und bei mangelnder Kreativität aufkommt. Ähnlich wie der Koch der Antarktisexpedition unter Shackleton, der während der sechs Monate, die sie im Eis eingeschlossen waren, unzählige Varianten der Robbenfleischzubereitung erdachte und nach der Heimkehr hierzu ein Kochbuch veröffentlichte, wusste meine Oma Wurzelgemüse, Zwetschgen, Äpfel, Tomaten, Erd-

beeren und Spargel je nach Saison in unzähligen Varianten sowohl herzhaft als auch süß zuzubereiten. Vielleicht liegt hier der Grund, warum ich Restriktionen in meiner Ernährung immer vor allem als Herausforderung und nicht als Einschränkungen angesehen habe.

Da ich neben meiner derzeit stillen Thyreoiditis unter der Autoimmunerkrankung Zöliakie leide, muss ich strikt auf alle glutenhaltigen Getreide verzichten. Bei Hashimoto und anderen Autoimmunerkrankungen kann der Körper auf Gluten und mit dem Gluten verwandte Lektine mit einer Bildung von Antikörpern oder einfach mit Entzündung reagieren. Welche Nahrungsmittel davon betroffen sind, kann für jeden unterschiedlich sein. Für mich bedeutet es: keine Hülsenfrüchte, keine Saaten, nur wenig Nüsse, Pseudogetreide absolut selten und fermentiert und/oder druckgegart. Auch Hafer vertrage ich nur fermentiert. Das einzige Getreide, das ich problemlos und in allen Formen essen kann, ist Reis.

Dafür bin ich als Mensch nordischer Abstammung genetisch sehr gut an den Verzehr tierischer Produkte adaptiert. Milchprodukte von Schaf, Ziege und Jerseykuh sind für mich kein Problem. Ebenso verhält es sich mit Eiern. Der Deutschen liebstes Nahrungsmittel kommt bei mir nur bei den Kindern in der Brotdose vor und da in Form von gut fermentierten, glutenfreien Sauerteigbrotchen. Brot kommt aber fast nie auf den Tisch.

Ansonsten kann man meine Art, mich zu ernähren und zu kochen, wohl vor allem unter einem Begriff zusammenfassen: abwechslungsreich. Ich liebe es, neue Zutaten und Kombinationen auszuprobieren. Jeden Sonntag setze ich mich hin und schreibe einen Speiseplan für die nächste Woche. Bis auf ein paar von den Kindern geliebte Klassiker wiederholen sich die Rezepte selten. Ich liebe es, einzutauchen in die Vielfalt der Gewürze fremder Kulturen, mit Farben und Aromen zu spielen und einzelne Nahrungsmittel immer wieder neu zu erfinden.

Meine Kinder kennen das nicht anders und wissen es zu schätzen. Wenn sie eines meiner Gerichte nicht mögen, essen sie selbst gemachten Rohmilchjogurt mit Obst, denn davon können sie nie genug bekommen. Meist sind sie mit meinen Experimenten aber einverstanden.

Glücklicherweise haben sie großen Respekt sowohl vor Nahrungsmitteln als auch vor dem Aufwand, der für die Zubereitung nötig ist. Gemeckert wird daher wenig, und ab und zu überraschen sie mich sogar mit der Nachfrage nach einem ungewöhnlichen Gericht wie zum Beispiel Oktopus.

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 Funfaktor 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

ein zweites Mal zum Buffet oder starte am nächsten Tag einen neuen Versuch. Natürlich ergibt es Sinn, sich das erste Mal an das Rezept zu halten, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Aber wenn du gerade nicht die genannten Zutaten im Haus hast, keine Kichererbsen magst, eine andere Konsistenz oder Geschmacksrichtung bevorzugst oder keine Eier verträgst – dann trau dich, Alternativen zu wagen und eigene Variationen auszuprobieren. Was hast du zu verlieren? Um deine Fantasie anzuregen und dir Optionen sowie Kombinationsmöglichkeiten aufzuzeigen, gibt es zu jedem Rezept unter dem Punkt »Dazu passt« einige Anregungen. So wird mit wenigen Handgriffen aus meinem oder Simones Salat dein ganz persönlicher oder aus Pancakes ein wilder Kaiserschmarrn und aus einem völlig simplen Rezept womöglich deine neue, aufregende Lieblingsspeise.

Damit du aber besser verstehst, wie Simone und ich bei der Entwicklung des Kochbuchs vorgegangen sind, gebe ich dir im Folgenden einige Backstage-Eindrücke. Was du im Rezeptteil vorgestellt bekommst, ist das, was wir beide tatsächlich essen – und damit nicht nur das, was wir wirklich mögen, sondern auch das, was gut für uns ist. Der Auswahl unserer Zutaten liegen folgende Prinzipien zugrunde:

1. Frei von Gluten und Soja
2. Wir präsentieren viele glutenfreie (Mehl-)Alternativen wie etwa Manjok, Buchweizen, Mandel oder auch Proteinpulver. Soja – in Form von Tofu zum Beispiel – verwenden und ersetzen wir nicht, empfehlen aber als Sojasaucen-Ersatz das Produkt Coconut Aminos.
3. Zuckerfrei

Zuckerfrei ist streng genommen nicht ganz richtig, weil Zucker nicht nur in Form feinsten weißer Kristalle und Würfel daherkommt, sondern auch in vielen natürlichen und gesunden Lebensmitteln wie Obst steckt. Deshalb sind unsere Rezepte korrekterweise als »industriezuckerfrei« zu bezeichnen. Wir verwenden keinen industriellen Haushaltszucker, da er keinerlei Vorteile, aber viele Nachteile mit sich bringt. Das Gleiche gilt übrigens auch für Agavensirup. Der natürliche Zucker in Ahornsirup, Honig oder auch Obst hat den gleichen Impact auf den Körper wie konventioneller Zucker und wird in den Rezepten daher nur sehr punktuell und in minimalen Dosen eingesetzt. Wenn du aber mit den flüssigen (pflanzlichen) Zuckeralternativen gut zurechtkommst und sie magst: *Feel free!*

Im Bereich des Zuckerersatzes favorisieren wir Erythrit (kalorienfreier Zuckerersatz aus der Gruppe der Zuckeralkohole mit ca. 70 Prozent der Süßkraft von Zucker), Glycin (Aminosäure mit Allround-Talenten), Tapiokasirup (Extrakt aus der Maniok-Pflanze, fruktosearm und nicht so süß) und Stevia (aus der Steviapflanze gewonnen und extrem süß, manchmal auch etwas bitter) und haben mit der Zeit und etwas Übung die für uns jeweils passende Dosierung gefunden. Die Angaben in den Rezepten sind aber absolut variabel,

da jeder von uns eine andere Sensitivität und Vorliebe in Bezug auf Süße hat. Am besten schmeckst du deine Gerichte bei der Zubereitung ab und entscheidest, ob du nachsüßen möchtest oder nicht (das gilt genauso für die Gewürze in den herzhaften Gerichten). Ein weiterer Vorteil der von uns empfohlenen Zuckerersatzprodukte: Sie haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

4. Blutzucker-freundlich

Der Blutzucker ist jüngst immer stärker in den Fokus der Hashimoto-Experten gerückt, und wie Simone ab Seite 28 beschreibt, kann ein stark schwankender oder gar dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel die Entzündungsprozesse im Körper füttern. Deshalb haben wir uns entschieden, uns in diesem Kochbuch dieses Themas anzunehmen und vor allem Rezepte auszuwählen, die den Körper nicht »stressen« – was nämlich de facto der Fall ist, wenn (ständig) zu viel Insulin ausgeschüttet und dabei die Bauchspeicheldrüse provoziert wird. Der Blutzucker ist der primäre Grund, weshalb unsere Rezepte zuckerarm sind und wir auch mit Obst sparsam umgehen.

Worauf wir allerdings auch aufmerksam machen möchten: Es sind nicht nur die üblichen und offensichtlichen Verdächtigen wie Gummibärchen, das Schokocroissant oder ein großer Obstsalat, die die Insulinproduktion pushen – es kann auch eine Portion Kartoffeln oder eine Schüssel Haferflocken sein, also an sich Lebensmittel mit einem niedrigen Anteil von einfachem Zucker (= Haushaltszucker, Fruktose, Traubenzucker), die aber viele Kohlenhydrate und komplexen Zucker wie Stärke enthalten. Wie der Blutzucker auf Lebensmittel reagiert, ist individuell unterschiedlich, deshalb haben wir uns entschieden, potenziell kritische Lebensmittel nicht ganz wegzulassen und bloß zu empfehlen, gegebenenfalls mithilfe eines Diabetologen eine Kontrolle durchzuführen, um herauszufinden, welche Lebensmittel für dich kritisch wären. Denn gute Kohlenhydrate sollten aufgrund ihrer vielen wichtigen Eigenschaften genauso Bestandteil deiner Ernährung sein wie die anderen beiden Makronährstoffe Eiweiß und Fett.

5. Low Carb

Weil wir Kohlenhydrate lieben und schätzen, sind wir keine Fans von Low-Carb-Diäten, da diese viele Nachteile haben und vor allem bei Hashimoto zu entzündungsfördernden Stressreaktionen im Körper führen können. Allerdings halten wir viel von der Idee, Carb Control zu betreiben, also den Konsum im Auge zu behalten und auch regelmäßig Mahlzeiten mit wenigen Kohlenhydraten zu konsumieren – insbesondere am Morgen, bei der ersten Mahlzeit des Tages, und bei Empfindlichkeit gegenüber Kohlenhydraten (Stichwort Blutzucker), Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfungszuständen, Heißhunger und gewichtsreduzierenden Diäten. Als »Low Carb« wird eine Ernährung dann bezeichnet, wenn nicht mehr als 100 bis 150 g Kohlenhydrate am Tag aufgenommen werden. In diesem Kochbuch sind die Rezepte als »Low Carb« deklariert, die pro Portion 20 g