

## Ernährung und körperliche Aktivität bei einer unbehandelten subklinischen Hypothyreose

*The Influence of Nutrition and Exercise on Untreated Subclinical Hypothyroidism: A Systematic Review*

ACCEPTED: July 2022

PUBLISHED ONLINE: August 2022

Hanke L, Wedde L, Geisler S, Diel P, Isenmann E. The influence of nutrition and exercise on untreated subclinical hypothyroidism: A systematic review. *Dtsch Z Sportmed.* 2022; 73: 167-174. doi:10.5960/dzsm.2022.536

1. GERMAN SPORTS UNIVERSITY COLOGNE, *Institute of Cardiovascular Research and Sport Medicine, Cologne, Germany*
2. IST UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES DUESSELDORF, *Department of Fitness and Health, Duesseldorf, Germany*

### Aufbau des Papers

Die Hypothyreose ist der pathologische Zustand des Schilddrüsenhormonmangels und wird mit vermehrten kardiovaskulären Ereignissen und einer verminderten Lebensqualität in Verbindung gebracht. Die milde, subklinische Hypothyreose stellt die häufigste Form der Erkrankung dar. Derzeit stellt die Hormonsubstitution (insbesondere die Levothyroxin-Monotherapie) die einzige Form der Behandlung dar. Ziel dieser systematischen Übersichtsarbeit ist es, auf Ernährungs- und Bewegungsebene alternative bzw. ergänzende Behandlungsstrategien zu identifizieren und Forschungslücken aufzuzeigen.

### Literatur

Es wurde eine umfassende Literaturrecherche in vier Datenbanken (PubMed, Scopus, Science direct und SportDiscus) unter Verwendung definierter MeSH-Wörter von zwei unabhängigen Forschern durchgeführt. Berücksichtigt wurde Literatur ab dem Jahr 1990.

### Ergebnisse und Diskussion

Die ernährungsbezogenen Studien zeigen, dass Ernährungsinterventionen die wahrgenommenen Symptome bei einer subklinischen Hypothyreose verringern können. Ein Einfluss auf die Schilddrüsenhormon-Serumspiegel wurde durch die Einnahme von Selen und Phytoöstrogenen nachgewiesen. Studien zum Thema Bewegung zeigen eine Verbesserung der Lebensqualität und der Symptome bei einer subklinischen Hypothyreose. Veränderungen des Schilddrüsenhormon-Serumspiegels konnten nicht nachgewiesen werden.

Aufgrund der heterogenen Parameter, die in den eingeschlossenen Studien erfasst wurden, können keine eindeutigen Handlungsempfehlungen identifiziert werden. Dennoch deutet die Literatur darauf hin, dass gezielte Ernährungs- und/oder Bewegungsinterventionen die Symptome der (subklinischen) Hypothyreose positiv beeinflussen können. Beide Ansätze zeigen das Potential die Entwicklung von Komorbiditäten bei einer subklinischer Hypothyreose zu verringern und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Studien, die eine Ernährungsinterventionen und körperlicher Aktivität kombiniert haben, gibt es bislang noch nicht.

### Was ist neu und relevant?

Die Arbeit fasst den gegenwärtigen Forschungsstand zu Bewegungs- und Ernährungsinterventionen zusammen, liefert erste Handlungsansätze und deckt Forschungslücken auf.

### Methodische Limitierungen

Es ist zu betonen, dass aufgrund der sehr unterschiedlichen Methoden und der geringen Anzahl von Studien keine eindeutigen Handlungsempfehlungen ausgesprochen und lediglich Tendenzen aufgezeigt werden können.

### Fazit für die Praxis

Auf Basis der Literatur können keine klaren Handlungsempfehlungen aufgezeigt werden. Die Studienlage deutet jedoch darauf hin, dass folgende Maßnahmen die Beschwerden von Patienten mit einer subklinischen Hypothyreose zu lindern scheinen:

- ein mäßiger Verzehr von Sojaprotein
- eine Ernährung, die reich an Spurenelementen und Vitaminen ist, die mit einer gesunden Schilddrüsenfunktion in Verbindung gebracht werden (z. B. reich an Selen)
- regelmäßige körperliche Aktivität (v.a. Ausdauertraining).



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

### KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. rer. nat. Eduard Alfred Thomas Isenmann  
Section Molecular and Cellular Sport Medicine, German Sports University Cologne  
Am Sportpark Müngersdorf 6,  
50933 Cologne, Germany  
✉: e.isenmann@dshs-koeln.de;  
eisenmann@ist-hochschule.de