

Schilddrüse

Die Schilddrüse bildet Hormone, die sehr viele Vorgänge im Körper steuern. Wenn die Schilddrüse (Thyroidea) zu wenig Hormone herstellt, spricht man von einer Schilddrüsenunterfunktion. Der Fachbegriff hierfür lautet Hypothyreose. Sie kann zu verschiedenen Beschwerden führen – zum Beispiel zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Hautveränderungen oder Verstopfung.

Bei den meisten Menschen wird eine Schilddrüsenunterfunktion durch eine chronische Entzündung der Schilddrüse verursacht. Die Unterfunktion lässt sich durch Tabletten mit Schilddrüsenhormonen ausgleichen, die täglich eingenommen werden. Dadurch verschwinden die Beschwerden in der Regel.

Symptome

Wenn Schilddrüsenhormone fehlen, verlangsamt sich der Stoffwechsel. Dies kann viele Körperfunktionen betreffen und ganz unterschiedliche Beschwerden auslösen. So kann zum Beispiel die körperliche Leistungsfähigkeit abnehmen. Mögliche Symptome sind dann:

- Schwäche und Müdigkeit
- ein niedriger Puls
- Kurzatmigkeit

Auch psychische Probleme sind möglich, etwa

- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Teilnahmslosigkeit (Lethargie)
- Depressionen oder andere psychische Auffälligkeiten

Außerdem kann es zu bestimmten körperlichen Veränderungen kommen, zum Beispiel:

- trockene, vor allem im Gesicht teigig verdickte Haut
- trockenes Haar, Haarausfall
- leichte bis mäßige Gewichtszunahme
- vergrößerte Schilddrüse (auch Struma oder Kropf genannt)
- eine tiefe, heisere Stimme
- eine vergrößerte Zunge
- Verstopfung
- starke Regelblutungen oder Störungen des Menstruationszyklus, eingeschränkte Fruchtbarkeit
- Erektionsstörungen
- Schwerhörigkeit

Andere Beschwerden können den gesamten Körper betreffen, wie

- Kälteempfindlichkeit, Frieren
- Muskel- oder Gelenkschmerzen
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl
- verlangsamte Reflexe

Ursachen

Verschiedene Ursachen können dazu führen, dass die Schilddrüse nicht mehr genug Hormone bildet:

Entzündung der Schilddrüse:

Das Organ kann sich aufgrund einer Autoimmunreaktion entzünden. Man spricht dann von einer Hashimoto-Thyreoiditis. Sie ist hierzulande der häufigste Grund für eine Schilddrüsenunterfunktion. Außerdem kann eine Infektion eine Entzündung auslösen. Manchmal bleibt die Ursache auch unklar.

Entfernung der Schilddrüse oder Strahlentherapie:

Bei bestimmten Erkrankungen wie einer Schilddrüsenüberfunktion und Schilddrüsenkrebs wird die Schilddrüse bestrahlt oder in einer Operation teilweise oder ganz entfernt. Dann werden zu wenig oder gar keine Schilddrüsenhormone mehr produziert.

ausgeprägter Jodmangel:

Der Körper benötigt das Spurenelement Jod, um Schilddrüsenhormone bilden zu können. Eine ausgewogene Ernährung hilft, sich ausreichend mit Jod zu versorgen: Geeignete Lebensmittel sind Milchprodukte, Fisch und jodiertes Speisesalz.

Medikamente:

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann auch durch Medikamente verursacht werden, etwa als Nebenwirkung von Antidepressiva mit dem Wirkstoff Lithium. Andere Medikamente werden extra eingesetzt, um bei einer Schilddrüsenüberfunktion die gesteigerte Bildung von Schilddrüsenhormonen zu drosseln. Sind sie zu hoch dosiert, kann es zu einer Unterfunktion kommen.

angeborene Schilddrüsenunterfunktion:

Eine Schilddrüsenunterfunktion ist nur selten genetisch bedingt. Sie kann auch ausgelöst werden, wenn die werdende Mutter zum Beispiel zu wenig Jod aufnimmt oder ihr Immunsystem Antikörper gegen Schilddrüsen-gewebe bildet.

Diagnose

Die Ärztin oder der Arzt wird zunächst nach Beschwerden fragen und die Schilddrüse abtasten. Weil viele Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion auch andere Ursachen haben können, werden Bluttests gemacht, um eine eindeutige Diagnose stellen zu können.

Dabei werden die Werte der Schilddrüsenhormone („Schilddrüsenwerte“) gemessen. Dazu gehören zum einen die Schilddrüsenhormone selbst. Wichtig ist aber auch ein weiteres Hormon, das TSH (Thyroidea-stimulierendes Hormon). Es wird nicht in der Schilddrüse, sondern in der Hirnanhangsdrüse produziert. Das TSH regt die Schilddrüse an, Schilddrüsenhormone zu bilden.

Ein erhöhter TSH-Wert im Blut kann ein Anzeichen für eine Schilddrüsenunterfunktion sein. Denn sobald die Schilddrüse schwächer wird, reagiert die Hirnanhangsdrüse darauf: Sie erhöht die eigene TSH-Produktion, um die Schilddrüse stärker anzuregen. Bei einer ausgeprägten Schilddrüsenunterfunktion reicht das aber nicht mehr aus: Dann gibt die Schilddrüse zu wenig Hormone ins Blut ab. Das lässt sich durch die Blutuntersuchung ebenfalls erkennen.

Früherkennung

Um eine angeborene Schilddrüsenunterfunktion früh erkennen und behandeln zu können, wird bei allen Neugeborenen routinemäßig der TSH-Wert bestimmt (Screening). Bei auffälligem Ergebnis werden außerdem die Werte der Schilddrüsenhormone gemessen.

Erwachsenen wird kein Screening empfohlen. Denn ein auffälliger TSH-Wert bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Schilddrüse zu wenig Hormone bildet und Beschwerden auftreten. Leicht erhöhte TSH-Werte bilden sich zudem recht oft zurück, manchmal auch nach längerer Zeit. Ein auffälliges Ergebnis könnte daher unnötige weitere Untersuchungen, Behandlungen und Sorgen nach sich ziehen.

Wenn der TSH-Wert erhöht ist, aber ausreichend Schilddrüsenhormone produziert werden und keine Beschwerden auftreten, spricht man von „latenter“ Schilddrüsenunterfunktion.

Vorbeugung

Einer Schilddrüsenunterfunktion durch Jodmangel lässt sich durch eine ausreichende Jodversorgung vorbeugen. In Deutschland ist Jodmangel aber nur selten die Ursache.

Fachleute empfehlen, bei der Ernährung auf eine ausreichende Jodzufuhr zu achten. Dazu reicht es, wenn täglich Milch oder Milchprodukte und öfter mal Meeresfisch auf dem Speiseplan stehen. Außerdem wird empfohlen, jodiertes Speisesalz zu verwenden.

Auch manche Nahrungsergänzungsmittel enthalten Jod. Die tägliche Einnahme solcher Mittel kann problematisch sein, wenn sie mehr als 100 µg Jod enthalten: Wer dauerhaft zu viel Jod zu sich nimmt, erhöht das Risiko für eine Schilddrüsenüberfunktion. Eine Überdosierung durch Lebensmittel ist aber kaum möglich. Eine Ausnahme sind getrocknete Algen, insbesondere Seetang.

Was kann der Betrieb präventiv tun?

- Milchprodukte zur Verfügung stellen
- Vorsorgeuntersuchung empfehlen