



Ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch sehr gesund: Wer regelmäßig Meeresfisch isst, schützt sich und seine Schilddrüse beinahe optimal. Es müssen auch nicht immer Dorade und Austern sein, der gute alte Brathering ist ebenfalls eine hervorragende Jod- und Eiweißquelle. (Fotos: Nopper)

Freitags gibt's Fisch – oder Jodmangel

Gut besuchter Vortrag an der Kreisklinik über die Schilddrüse und ihre Erkrankungen

Wörth. Ein Drittel aller Erwachsenen lebt mit einer krankhaft veränderten Schilddrüse, ohne es zu wissen, bei den über 45-Jährigen sogar jeder Zweite. In aller Regel ist die Ursache Jodmangel und das ließe sich mit ausgewogener Ernährung leicht abstellen, erklärte der Chefarzt der Wörther Viszeralchirurgie, Dr. Nabil Ghali am Dienstag beim Gesundheitsforum. Darf der Kropf aber ungestört vor sich hin wuchern, drohen etliche Komplikationen, von Schlafstörungen und Depressionen über Fettleibigkeit bis hin zu Krebs.

Dass der Besprechungssaal im Untergeschoss des Klinikums trotz allerbesten Biergartenwetters so gut besucht war, verdeutlicht wohl am besten, wie weit verbreitet Schilddrüsenerkrankungen auch heute noch sind. Dr. Nabil Ghali, Experte für Operationen der inneren Organe, begrüßte ein bunt gemischtes Publikum und beschrieb Funktion und Anatomie der Schilddrüse wie auch die möglichen Erkrankungen und ihre Folgen. In einem Lehrvideo zeigte er am Schluss die Entfernung einer Schilddrüse – gewiss nicht jedermanns Geschmack, aber höchst informativ.

Kleines Organ, das so ziemlich alles steuert

Die Schilddrüse sitzt unterhalb der Kehle. Schmetterlingsförmig haftet sie an der Luftröhre und ist im Normalfall 15 bis 18 Gramm schwer. Im gesunden Zustand ist sie weder tastbar noch macht sie sich sonstwie bemerkbar. Von der Hirnanhangdrüse bekommt sie über das Hormon TSH den Befehl, aus Jod und Eiweiß ihrerseits die Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) zu produzieren und ins Blut abzugeben. Von der Größe solle man sich indes nicht täuschen lassen, denn „die Schilddrüse steuert den gesamten Körper, vom Haarwachstum über die Fruchtbarkeit bis zum Blutdruck“. Abhängig von der Lebenssituation und der körperlichen Aktivität brauche man mal mehr und mal weniger von den Hormonen und im gesunden Körper bekommt die Hirnanhangdrüse über das Blut



Reges Interesse herrschte am Vortrag von Chefarzt Dr. Nabil Ghali am Dienstag im Wörther Kreisklinikum.

die entsprechenden Anweisungen. Fehler in diesem Regelkreis – etwa Autoimmunerkrankungen wie Basedow oder Hashimoto – seien zwar äußerst selten, führen aber fast immer zu Folgeerkrankungen.

„Bei Neugeborenen nimmt man sehr früh das sogenannte Fersenblut ab, um die Schilddrüsenfunktion zu testen. Sonst kann das Kind ein Leben lang geistig zurückbleiben“, erklärte Ghali. Auch bei Erwachsenen wirke sich ein Mangel oder Überschuss der Hormone oft gravierend aus – von der geistigen bis zur körperlichen Fitness. Das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung, Schlafstörungen, Übergewicht oder spröde Haare und Nägel – fast alles hängt von der Schilddrüse ab. Wer sich jahrelang erfolglos wegen vielerlei Zipperlein behandeln hat lassen, der sollte sich wohl auch mal am Hals checken lassen.

In 95 Prozent aller Fälle sei Jodmangel die Ursache für eine Fehlfunktion der Schilddrüse. „Deutschland ist ein traditionelles Jodmangelgebiet. Deshalb ist die Jods substitution sinnvoll“, sagt Ghali und rät zu Jodsalz und einer jod- und eiweißreichen Ernährung. Meeresfisch sei ideal, aber auch Fleisch und Milch leisteten einen wichtigen Beitrag zu den täglich

100 bis 200 Mikrogramm, die ein Erwachsener ungefähr benötigt. Schwangere hätten einen nochmals gesteigerten Bedarf.

„Wir operieren nicht jeden Kropf“

Zuviel Jod könne man nicht zu sich nehmen, „das wird wieder ausgeschieden“. Auch Jod- und Hormonpräparate gibt es, die der Hausarzt bei Bedarf verschreiben könne. Die meisten Kröpfe entwickelten sich dann nach einiger Zeit wieder zurück und damit sinke auch das Risiko von Komplikationen. Erhält die Schilddrüse auf Dauer zu wenig Jod, wächst sie weiter an, um mehr Hormone produzieren zu können – so entsteht der Kropf.

Wenn sich erst das Gefühl eines Fremdkörpers im Hals oder gar Atemnot einstellt, sei es allerhöchste Zeit zum Arzt zu gehen. Über die

Zeit entwickelten sich in vergrößerten Schilddrüsen oft Zysten und Knoten, die in vielen Fällen deutlich tastbar sind. Etwa vier Prozent dieser Wucherungen entwickeln schwere Folgeerkrankungen bis hin zum Krebs. Aber „wir operieren nicht jeden Kropf“, schränkt Ghali ein. Bestimmte Wucherungen, einzelne „heiße“ Knoten, könnten mit radioaktivem Jod „eleganter und nicht-invasiv“ entfernt werden. Operative Eingriffe bergen schließlich die Gefahr, die Stimmbandnerven zu verletzen, was bis zum Erstickungstod führen könnte.

Wenn mehrere „kalte“ Knoten vorhanden sind, sind Rückschnitte aber oft unumgänglich. In diesem Fall versuchten die meisten Chirurgen, so viel gesundes Gewebe wie möglich im Körper zu lassen. Das soll die anschließende Unterfunktionsreaktion mildern und langfristig eine völlige Genesung ermöglichen. Auch die allermeisten Tumoren könne man so in den Griff bekommen. „Hinterher versuchen wir, Sie ganz individuell mit Medikamenten einzustellen, dass Sie sich wohlfühlen.“ Gravierende Einbußen an Lebensqualität müsse man daher nicht befürchten.

Von Franz Nopper

Das Gesundheitsforum

Das Kreisklinikum Wörth mit seinem Facharztzentrum informiert in regelmäßigen Vorträgen über sein breites medizinisches Spektrum. Die Vorträge des Gesundheitsforums sind allgemeinverständlich und finden immer dienstags um 19 Uhr im Besprechungssaal des Krankenhauses statt. In unserer Zeitung kündigen wir die einzelnen Themen jeweils termingerecht an. Mehr über das Krankenhaus unter der Internetadresse www.kreisklinik-woerth.de.

Gottesdienst im Schloss

Wörth. Morgen, Freitag, findet um 10 Uhr der Gottesdienst für die Heimbewohner statt. Für die Besucher der Messfeier fährt um 9.45 Uhr der Pro-Seniore-Bus vom Rathaus zum Schloss.

Johannisfeuer fällt aus

Wörth. Wegen der akuten Waldbrandgefahr muss das für Samstag angekündigte Johannisfeuer von Kolping und KLJB auf dem Herrenberg entfallen.