

## Vergrößerung der Schilddrüse (Struma)

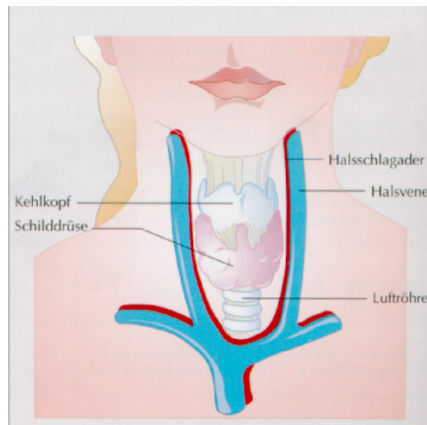
### Die Schilddrüse – klein, aber oho

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ, die in Höhe des Kehlkopfes im Hals liegt.

Die gesunde Schilddrüse wiegt beim erwachsenen

Menschen 18 g (Frauen) und 25 g (Männer). Normalerweise kann sie von außen weder gesehen noch getastet werden.

Die Schilddrüse stellt Schilddrüsenhormone (Thyroxin) her, die zahlreiche Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper steuern.



So enthalten z.B. 100 g Schellfisch 416µg Jod, 100 g Scholle 190 µg Jod, während 100 g Brot nur 6 µg Jod enthalten und Fleisch gar kein Jod enthält. An Gemüse ist besonders Spinat jodreich.

### Schilddrüsenvergrößerung (Struma)

Erhält die Schilddrüse nicht genügend Jod, so fängt sie langsam an zu wachsen, um die Hormonproduktion aufrecht zu erhalten. Dies führt über eine Vergrößerung einzelner Zellen schließlich zu einer Vergrößerung des gesamten Organs.

Wird hier nicht rechtzeitig eingegriffen und der zugrundeliegende Jodmangel behoben, führt weiteres Wachstum und die damit verbundene schlechtere Versorgung der Schilddrüsenzellen schließlich zu Knoten, kleiner Einblutungen und anderen Strukturveränderungen. Das Vollbild einer knotig vergrößerten Schilddrüse lässt sich dann nicht mehr mit Medikamenten beeinflussen.

Deswegen ist die frühzeitige Erkennung einer Schilddrüsenvergrößerung so von Bedeutung, nur dann kann mit zusätzlicher Jodgabe nicht nur ein weiteres Wachstum verhindert werden, sondern auch eine bestehende Vergrößerung oft noch rückgängig gemacht werden

Mit der **Sonografie der Schilddrüse** lässt sich leicht feststellen, ob die Schilddrüse vergrößert ist und ob Strukturveränderungen vorliegen.

Eine Blutuntersuchung gibt zudem Aufschluss darüber, ob eine Störung der Funktion vorliegt.

### Behandlung der Struma

Wird die Schilddrüsenvergrößerung rechtzeitig erkannt und liegen keine Funktionsstörungen oder bereits Knoten vor, so kann mit der Einnahme ausreichend hoher Jodmengen meist eine Verkleinerung oder zumindest ein Stop des weiteren Wachstums erreicht werden.

Manchmal ist auch die zusätzliche Gabe von Schilddrüsenhormonen sinnvoll. Anhand der Ultraschalluntersuchung kann im Verlauf festgestellt werden, ob der gewünschte Erfolg eingetreten ist.

### Jod – ein lebenswichtiges Spurenelement

Damit die Schilddrüse ausreichend Hormone produzieren kann benötigt sie Jod, welches wir über die tägliche Nahrung aufnehmen. Der tägliche Bedarf liegt zwischen 150 und 300 µg Jod am Tag.

Deutschland gehört jedoch zu den Gegenden auf der Welt, in denen Jodmangel herrscht. Jod kommt vor allem im Gestein und in den Böden vor, während der Eiszeiten sind die Böden aber so ausgewaschen worden, dass das Jod ins Meer gespült wurde, so dass sich jetzt das meiste Jod im Meerwasser befindet. Die Böden sind so ausgelaugt, dass die meisten Nahrungsmittel kaum noch Jod enthalten, nur Meeresfrüchte sind jodhaltig.

Der Jodmangel hat bei knapp jedem zweiten Deutschen zu einer vergrößerten Schilddrüse geführt.

### Jodgehalt in Lebensmitteln

Um einem Jodmangel vorzubeugen, sollten Sie nur jodiertes Speisesalz verwenden und einmal in der Woche Seefisch essen, der besonders jodhaltig ist.

Während einer **Schwangerschaft** ist der Jodbedarf noch höher, hier ist eine zusätzliche Gabe von Jod fast immer zu empfehlen.