

## **Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Autoimmunthyreoiditis in der Zeit des Kinderwunsches**

### **Jodfreie Mikronährstoffkombination mit Selen, Vitamin B12 und hochdosierter Folsäure. Zur Deckung des erhöhten Bedarfs an B-Vitaminen, Selen und weiteren Vitaminen und Mineralstoffen.**

Bereits bei Kinderwunsch sollte jede Frau verstärkt auf eine gesunde Lebensführung mit einer vollwertigen und gesundheitsbewussten Ernährung achten. Dabei sind insbesondere bestimmte Vitamine und Mineralstoffe von großer Bedeutung für die Gesundheit von Mutter und Kind. Für eine optimale Versorgung kann die gezielte Ergänzung von wichtigen Mikronährstoffen sinnvoll sein. Frauen mit Autoimmunthyreoiditis haben dabei aufgrund ihrer Erkrankung besondere ernährungsphysiologische Erfordernisse.

**Fertilovit® F<sup>THY</sup>** ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät), das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit Kinderwunsch und Autoimmunthyreoiditis zugeschnitten ist. Autoimmunthyreoiditis stellt ein chronisches Entzündungsgeschehen verbunden mit erhöhtem oxidativen Stress sowie hormonellen Dysbalancen dar. Betroffene Frauen leiden daher oftmals auch unter Störungen der Eizellreifung mit unregelmäßigen Menstruationsblutungen. Die Erkrankung führt zu einem spezifisch erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, wohingegen Jod strikt gemieden werden muss. Selen in Kombination mit Vitamin B12, hochdosierter Folsäure und weiteren Nährstoffen decken diesen Bedarf und unterstützen damit Frauen mit Autoimmunthyreoiditis und Kinderwunsch.

## **Autoimmunthyreoiditis und Kinderwunsch**

Bei der chronischen Autoimmunthyreoiditis handelt es sich um eine autoimmune Erkrankung der Schilddrüse (Thyreoidea), die in unterschiedlichen Formen auftreten kann. Im Falle der häufigeren Hashimoto-Thyreoiditis bildet der Körper sogenannte Autoantikörper gegen gesunde Schilddrüsenzellen, sodass diese angegriffen und zerstört werden. Die Folge ist häufig ein Absinken der Hormonproduktion der Schilddrüse (Schilddrüsenunterfunktion = Hypothyreose). Bei der etwas selteneren Basedow-Thyreoiditis hingegen richten sich Autoantikörper gegen ein Signalmolekül auf der Oberfläche der Schilddrüsenzellen, was diese zunächst meistens zu einer überschießenden Hormonproduktion veranlasst (Schilddrüsenüberfunktion = Hyperthyreose). Langfristig kommt es bei den betroffenen Patientinnen aber auch hier häufig zu einer Schilddrüsenunterfunktion.

Schätzungen zufolge hat jede sechste Frau eine Veranlagung für eine Autoimmunthyreoiditis, die Ursachen und Auslöser sind bis heute jedoch weitgehend unklar. Ein Zusammenhang mit genetischen Faktoren, Jodexzess, Veränderungen der Sexualhormone während der Schwangerschaft bzw. Menopause, Rauchen und Strahlung wird diskutiert.

## **Die Beschwerden sind vielfältig und variieren individuell**

Während in der überaktiven Phase der Erkrankung (Hyperthyreose) Symptome wie Schlaflosigkeit, Nervosität und Zittrigkeit, sowie Hitzewallungen, Herzrasen und Haarausfall im Vordergrund stehen, kommt es bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) eher zu Symptomen wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Erschöpfung und Leistungsminderung. Kälteempfindlichkeit, Konzentrationsstörung und sogar depressive Zustände können auftreten. Bei Kinderwunsch sind insbesondere Zyklusstörungen, sexuelle Lustlosigkeit und eingeschränkte Fruchtbarkeit Symptome, die eine große Belastung darstellen. Auch das Risiko einer Fehlgeburt ist deutlich erhöht. Eine Behandlung durch einen spezialisierten Arzt (z.B. mit Schilddrüsenhormonen) kann in vielen Fällen dennoch eine Schwangerschaft ermöglichen. Die Patientin selbst kann die Therapie durch die Berücksichtigung der besonderen ernährungsphysiologischen Erfordernisse unterstützen.

## **Jodarme Ernährung**

Eine übermäßige Jodbelastung beschleunigt wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge häufig den Krankheitsverlauf, vor allem in der akuten Phase, während von einer Verbesserung bei jodarmer Ernährung berichtet wird. Daher enthält **Fertilovit® F<sup>THY</sup>** bewusst kein Jod.

## **Glutenarme Ernährung**

Eine Autoimmunthyreoiditis geht häufig mit einer Glutenunverträglichkeit (sog. Zöliakie) einher, wobei betroffene Patienten auch ohne nachweisbare Zöliakie von einer glutenarmen Ernährungsweise zu profitieren scheinen. Konsequenterweise ist **Fertilovit® F<sup>THY</sup>** glutenfrei.

## **Spezifische Nährstoffmängel und oxidativer Stress**

Auch wenn die Ursachen für das Auftreten einer Autoimmunthyreoiditis nicht klar sind, so wird durch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse immer deutlicher, dass oxidativer Stress an der Krankheitsentstehung zumindest mitbeteiligt ist. Hierunter versteht man die Schädigung von Zellen durch reaktive Sauerstoffverbindungen. Oxidativer Stress kann das immunologische Geschehen, welches mit den Entzündungsprozessen in der Schilddrüse einhergeht, verstärken und wird für einen wesentlichen Teil der Symptome mitverantwortlich gemacht. Zudem wirkt sich oxidativer Stress auch negativ auf die Eizellen aus.

Autoimmunthyreoiditis ist überdurchschnittlich häufig mit einem Mangel an Selen und Zink verbunden. Da diese Spurenelemente Bestandteile antioxidativ wirkender Enzyme sind, stellt die Beseitigung vorliegender Mängel einen zentralen Aspekt des Diätmanagements dieser Erkrankung dar. Darüber hinaus weisen betroffene Patienten oft auch einen Mangel an den B-Vitaminen Folsäure und Vitamin B12 auf, weshalb diese ebenso beim Diätmanagement berücksichtigt werden müssen.

## **Folsäure**

Wie jede Frau mit Kinderwunsch, sollte auch die Frau mit Autoimmunthyreoiditis ein besonderes Augenmerk auf eine gute Versorgung mit Folsäure richten. Bei der Folsäure handelt es sich um ein Vitamin aus der B-Gruppe. Dieses ist zwar reichlich in grünem Blattgemüse enthalten, wird jedoch aufgrund seiner hohen Empfindlichkeit gegenüber Licht und Hitze leicht zerstört. Dadurch ist eine optimale Versorgung leider häufig nicht gegeben. Bei unproblematischem Kinderwunsch wird in der Regel die zusätzliche Gabe von 400 Mikrogramm pro Tag empfohlen. Problematischem Kinderwunsch liegt oft eine genetische Variante im Folsäurestoffwechsel zugrunde, weshalb hier die zusätzliche Gabe von 800 Mikrogramm Folsäure pro Tag eine adäquate Versorgung darstellt.

Durchschnittliche Nährwertangaben	Pro 100 g	Pro Tagesportion (1 Kapsel)
<b>Energie</b>	303 kJ (72 kcal)	2 kJ (0,4 kcal)
<b>Fett</b>	0 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
<b>Kohlenhydrate</b>	4,7 g	0 g
davon Zucker	0 g	0 g
<b>Eiweiß</b>	0 g	0 g
<b>Salz</b>	0,04 g	0 g
<b>Vitamin D</b>	2.703 µg	15 µg
<b>Vitamin E</b>	2.703 mg	15 mg
<b>Vitamin C</b>	18.018 mg	100 mg
<b>Thiamin</b>	721 mg	4,0 mg
<b>Riboflavin</b>	811 mg	4,5 mg
<b>Niacin</b>	3.063mg	17 mg
<b>Vitamin B6</b>	973 mg	5,4 mg
<b>Folsäure</b>	144.144 µg	800 µg
<b>Vitamin B12</b>	1.622 µg	9,0 µg
<b>Biotin</b>	27.027 µg	150 µg
<b>Pantothenensäure</b>	3.243 mg	18 mg
<b>Magnesium</b>	18.018 mg	100 mg
<b>Eisen</b>	1.351 mg	7,5 mg
<b>Zink</b>	414 mg	2,3 mg
<b>Selen</b>	18.018 µg	100 µg
<b>Natrium</b>	14 mg	0,08 mg
<b>Coenzym Q10</b>	3.604 mg	20 mg

**Fertilovit® F<sup>THY</sup>** ist für Veganer geeignet, glutenfrei sowie laktosefrei.

## Darreichungsform:

Kapseln

## Packungsgröße:

90 Kapseln, 3-Monatspackung

## Nettofüllmenge:

50 g

## Zutaten:

Magnesiumoxid, L-Ascorbinsäure, Hydroxypropylmethylcellulose, Eisencitrat, Calcium-D-pantothenat, Coenzym Q10, Nicotinamid, D-alpha-Tocopherylacetat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Zinkoxid, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Natriumselenit, Cholecalciferol, Farbstoff Titandioxid, Cyanocobalamin, Überzugsmittel Ethylcellulose.

## Anwendungsgebiete:

Zum Diätmanagement bei Autoimmunthyreoiditis in der Zeit des Kinderwunsches.

## Wichtige Hinweise:

**Fertilovit® F<sup>THY</sup>** ist kein vollständiges Lebensmittel und nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig.

## Gebrauchsanweisung:

Bitte nehmen Sie täglich eine Kapsel **Fertilovit® F<sup>THY</sup>** mit reichlich Wasser ein. Falls Sie Schilddrüsenhormone einnehmen, sollten sie diese nicht gleichzeitig mit **Fertilovit® F<sup>THY</sup>** nehmen, da das darin enthaltene Eisen an diese Hormone binden kann und sie in ihrer Funktion beeinträchtigen kann.

## Hinweis auf Mindesthaltbarkeitsdatum:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf der Packung aufgedruckt.

## Hergestellt in Deutschland

### Vertrieb:

Gonadosan Distribution GmbH  
Römerstrasse 2  
6900 Bregenz  
Österreich  
www.fertilovit.com

Dieses Produkt ist geschützt durch das Europäische Patent Nr. 2648807.

