

Im Restaurant Tangstedter Mühle hielt die uns bereits gut bekannte Dipl. Oecotrophologin Renate Frank am 07.06.2023 einen sehr aufschlussreichen Vortrag über **die Schilddrüse – das kleine Organ mit großer Wirkung**



Die Schilddrüse ist eine lebenswichtige Hormondrüse. Sie spielt eine große Rolle für den Stoffwechsel, das Wachstum und die Reifung des Körpers und hilft dabei, zahlreiche Körperfunktionen zu regulieren. Dazu gibt sie stetig eine bestimmte Menge an Schilddrüsenhormonen ins Blut ab.

Sie wirkt auf Herz und Kreislauf, erweitert die Blutgefäße, beschleunigt den Herzschlag und regelt den Blutdruck. Sie aktiviert aber auch den Fett- und Bindegewebsstoffwechsel, die Schweiß- und Talgdrüsen der Haut und die Nieren- und Darmtätigkeit, um nur einige Funktionen zu nennen.

Frau Renate Frank klärte uns auf, wer am meisten gefährdet ist, gab Nahrungsmittel auf, die Jodmangel verhindern können. Ebenfalls nannte sie Nahrungsmittel und Ernährungsweisen, welche die Bildung von Schilddrüsenhormonen hemmen und welche Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Jod bestehen. Dann informierte Sie uns wie eine ausreichende Jodversorgung sichergestellt werden kann.

Am Ende ihres Vortrages wurden viele Fragen von den LandFrauen gestellt, die Frau Frank ausführlich und im Detail beantwortete.

