

# NEM-Checkliste bei Hashimoto

## 1. Selen

- ✓ 100–200 µg täglich
- 🕒 Morgens/mittags zu einer Mahlzeit
- ⚠️ Nicht mit Zink oder Vitamin C kombinieren

## 2. Zink

- ✓ 15–30 mg täglich
- 🕒 Abends auf leeren Magen oder 2 Std. nach dem Essen
- ⚠️ Abstand zu Eisen & Calcium halten

## 3. Vitamin D (mit K2)

- ✓ 2000–5000 IE je nach Spiegel
- 🕒 Morgens/mittags mit fetthaltiger Mahlzeit
- 💡 Immer mit K2 oder mit Omega 3 kombinieren

## 4. Magnesium

- ✓ 200–400 mg täglich
- 🕒 Am besten abends
- 💡 Glycinat = sanft für Magen & Schlaf
- ⚠️ Nicht gleichzeitig mit Zink oder Eisen

# NEM-Checkliste bei Hashimoto

## 5. Eisen (Ferritin)

- ✓ Nur bei Mangel, Ferritin < 70
- 🕒 Morgens auf nüchternen Magen mit Vitamin C, bei empfindlichem Magen zur einer kleinen! Mahlzeit.
- 💡 Eisenbisglycinat ist magenfreundlich
- ⚠️ Kein Kaffee, Tee, Milchprodukte dazu!

## 6. B-Vitamine (B-Komplex)

- ✓ In aktiver Form (B12: Methylcobalamin)
- 🕒 Morgens oder mittags zu einer Mahlzeit
- ⚠️ Nicht abends – kann aufputschen

## 7. Omega-3 (Fisch- oder Algenöl)

- ✓ 1000–2000 mg EPA/DHA, Omega3 Index messen
- 🕒 Zu einer fettreichen Mahlzeit
- 💡 Hochwertige, gereinigte Produkte wählen