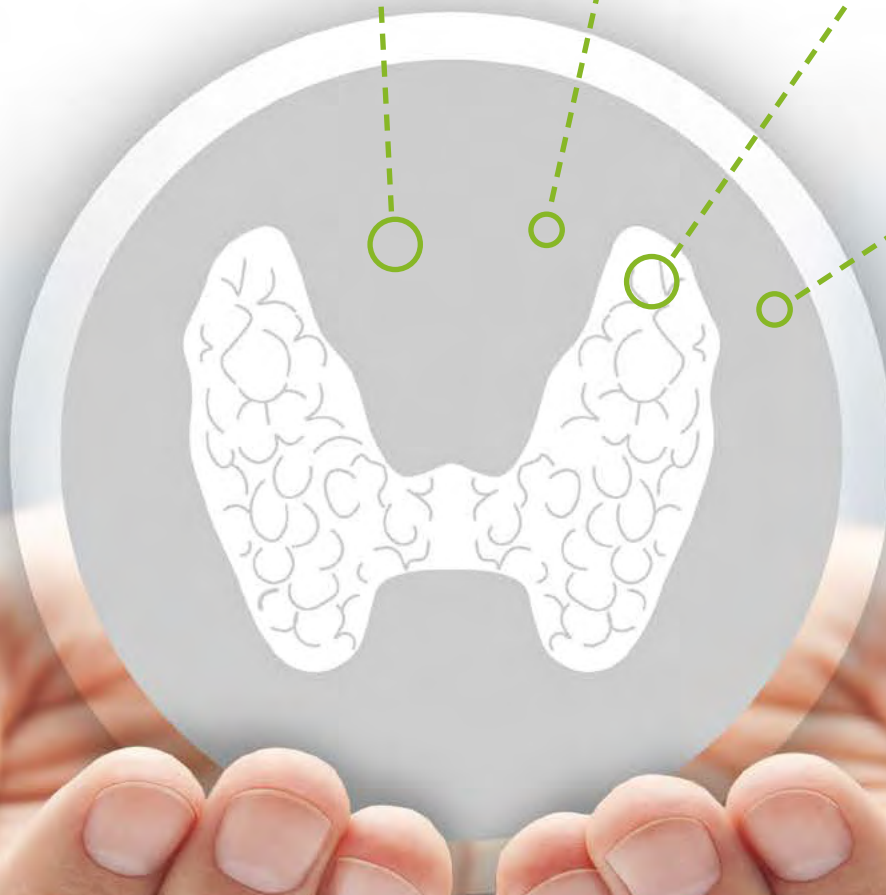


dobry  
dietetyk<sup>®</sup>



# NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY I HASHIMOTO

Poradnik pacjenta



**Niedoczynność gruczołu tarczowego** jest chorobą spowodowaną niedoborem hormonów tarczycy. Spowodowana może być niskimi stężeniami hormonów produkowanych przez tarczycę lub ich nieprawidłowym metabolizmem w organizmie. Problem ten występuje częściej u osób w wieku podeszłym oraz u kobiet. Tarczyca wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Odpowiada bowiem za:

- » metabolizm;
- » rozwój ośrodkowego układu nerwowego;
- » gospodarkę wodno-mineralną;
- » czynność nerek.

Ponadto wpływa na równowagę układu sercowo-naczyniowego, termoregulację, czynności rozrodcze i libido. W leczeniu niedoczynności kluczową rolę odgrywa farmakoterapia polegająca na suplementacji brakujących hormonów, jednak istotną częścią postępowania terapeutycznego jest także dieta.

**Choroba Hashimoto** natomiast jest to przewlekłe, autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, które może prowadzić do uszkodzenia, a nawet niewydolności tego gruczołu. W tym przypadku dochodzi do nieprawidłowego pobudzenia układu immunologicznego, co powoduje produkcję przez organizm przeciwciał przeciwko własnej tarczycy. Dochodzi do zapalenia, które przez lata niszczy gruczoł prowadząc do zmniejszenia produkcji hormonów.

## Dieta przy niedoczynności tarczycy i hashimoto

Odpowiednia dieta pozwala zredukować ryzyko rozwoju chorób dietozależnych wynikających z zaburzeń funkcji tarczycy, a także zmniejsza nasilenie stanu zapalnego. Zwiększa to efektywność stosowanej farmakoterapii oraz korzystnie oddziałuje na samopoczucie pacjenta.

Zasadniczą rolę w diecie odgrywa:

- » witamina D;
- » selen;
- » cynk;
- » jod;
- » żelazo;
- » tyrozyna.

Jednym z ważniejszych składników diety regulującym pracę tarczycy jest jod. Stanowi on niezbędny składnik do produkcji hormonów tarczycy. Niedobór jodu w organizmie pogłębia również deficyt innych istotnych dla prawidłowej pracy tarczycy składników, takich jak: selen, żelazo, cynk czy witamina A. Kolejnym ważnym mikroelementem jest selen, który jako składnik enzymu dejodynazy, uczestniczy w przemianie hormonów tarczycy. W przypadku jego niedoborów dochodzi do zmniejszenia wytwarzania aktywnego hormonu T3, a także może dojść do uszkodzenia tarczycy. W budowie i przemianach hormonów tarczycy ważną rolę odgrywa także cynk oraz żelazo.

**Ponadto istotny jest również udział przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych, których źródłem są:**

- » orzechy;
- » oliwa z oliwek;
- » olej lniany;
- » ryby;
- » czy awokado.



**Dodatkowo, nieodłącznym elementem jest odpowiednia ilość i jakość snu oraz redukcja stresu.**

## Dodatkowe zalecenia



Pamiętaj, aby w każdym posiłku dostarczać warzywa. Są one źródłem witamin antyoksydacyjnych wpływających na redukcję stanów zapalnych.



Pij minimum 1,5 litra wody mineralnej dziennie. Szczególnie wody wysokozmineralizowane mogą być dobrym źródłem składników mineralnych takich jak: wapń i magnez.



Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej. Napędzisz w ten sposób nieco spowolniony przez słabą pracę tarczycy metabolizm. Wybierz taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność i wykonuj ją minimum 30 minut, najlepiej każdego dnia.



Unikaj nadmiernego stresu. Staraj się go równoważyć. Znajdź najlepszy sposób na relaksację, może to być: spacer wśród zieleni, drzemka, joga czy kąpiel relaksacyjna.



Zadbaj o niski ładunek glikemiczny diety. Komponuj posiłki w oparciu o produkty z niskim indeksem glikemicznym.



Zadbaj o podaż i wchłanianie żelaza w diecie. Witamina C pomaga wchłonąć żelazo, odpowiada także za syntezę tyrozyny.



Rozważ suplementację witaminy D. Jej niedobór powoduje łamliwość włosów i paznokci, które są jednym z bardziej uciążliwych objawów niedoczynności tarczycy.





Produkty bogate w goitrogeny (kapusta, brokuł, kalafior, brukselka, rzepa) w nadmiarze mogą szkodzić osobom z niedoczynnością tarczycy, jeżeli są jedzone często i na surowo, a dodatkowo jeżeli osoby te nie dostarczają odpowiedniej ilości jodu z diety. Obróbka kulinarna, szczególnie gotowanie bez przykrywania, powoduje ich częściową inaktywację.



Soja ze względu na zawartość genisteiny i daidzeiny może zostać ograniczona w diecie osób chorych na niedoczynność tarczycy, szczególnie zaraz po przyjęciu syntetycznych hormonów. Spożywanie soi przez osoby będące na diecie niskojodowej, może hamować wchłanianie syntetycznych leków tarczycy, co w konsekwencji prowadzi do niedoboru hormonów tarczycy.



Zachowaj odstęp po przyjęciu leków. Zaleca się przyjmowanie leku rano, 0,5 - 1h przed spożyciem śniadania. Produkty bogate w witaminę C pozytywnie wpływają na wchłanianie tyroksyny. Produkty sojowe, kawa, sok grejfrutowy i błonnik, oddziałują negatywnie na ich przyswajanie, stąd warto odczekać nawet 3-4 godziny z ich spożywaniem po przyjęciu leku.

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS - 1500 KCAL****ŚNIADANIE****Pieczywo z pastą z jajka i awokado****Składniki:**

Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Awokado	100 g	pół sztuki
Jajo	100 g	2 sztuki
Ogórek	50 g	1 mała sztuka
Sok z cytryny	5 g	1 łyżeczka

**Sposób przygotowania:**

Awokado rozdrobnić i połączyć z ugotowanymi na twardo, ostudzonymi i drobno posiekanymi jajami. Doprawić świeżo mielonym pieprzem i sokiem z cytryny. Przygotowaną pastę ułożyć na chlebie. Udekorować plasterkami ogórka.

**II ŚNIADANIE****Sałatka z mozzarellą, oliwkami, papryką i olejem lnianym****Składniki:**

Mix sałat	30 g	garść
Oliwki	15 g	5 sztuk
Papryka czerwona	130 g	1 mała sztuka
Ser mozzarella półtłusty	60 g	4 plastry
Olej lniany	5 g	1 łyżeczka

**Sposób przygotowania:**

Sałatę opłukać, osuszyć, wymieszać z pozostałymi składnikami pokrojonymi w kosteczkę. Połączyć sosem z oleju wymieszanego z ulubionymi przyprawami.

## OBIAD

### Dorsz duszony z warzywami, kasza gryczana

#### Składniki:

Filet z dorsza	150 g	sztuka
Cebula	50 g	1 mała sztuka
Pomidor	200 g	1 duża sztuka
Papryka czerwona	65 g	pół małej sztuki
Pietruszka, liście	4 g	2 łyżeczki
Czosnek	4 g	1 ząbek
Oliwa z oliwek	10 g	2 łyżeczki
Przyprawa tymianek	1,5 g	pół łyżeczki
Kasza gryczana	50 g	5 łyżek

#### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować w wodzie z dodatkiem soli. Cebulę, paprykę pokroić w kostkę. Pomidora sparzyć, usunąć skórkę i również pokroić w kostkę. Pietruszkę drobno posiekać. Na rozgrzaną oliwę z oliwek wrzucić czosnek przeciśnięty przez praszkę. Następnie dodać cebulę i smażyć aż się zarumieni. Dodać pozostałe warzywa. Składniki przyprawić tymiankiem i lubczykiem. Dorsza podzielić na mniejsze kawałki i przyprawić solą i pieprzem. Następnie dodać do reszty warzyw. Całość dusić pod przykryciem około 30 minut (w razie potrzeby można dodatkowo podlać wodą). Podawać z kaszą.

## PRZEKĄSKA

### Gorzka czekolada, jabłko, orzechy brazylijskie

#### Składniki:

Czekolada gorzka	10 g	2 kostki
Jabłko	300 g	1 duża sztuka
Orzech brazylijski	12 g	4 sztuki

## KOLACJA

### Kanapka z twarogiem, orzechami i zielonym ogórkiem

#### Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Ogórek	50 g	1 mała sztuka
Orzechy włoskie	8 g	2 sztuki
Ser twarogowy chudy	80 g	4 plastry

#### Sposób przygotowania:

Na pieczywo położyć ser twarogowy i pokrojonego w plasterki ogórka zielonego. Z wierzchu kanapkę posypać przyprawami oraz pokruszonymi orzechami.





# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie



**FIT**DIETETYK.PL



dobry  
**dietetyk**®

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

