

## DIETA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Tarczycyca odpowiedzialna jest za regulację metabolizmu całego organizmu. Hormony tarczycy tyroksyna i trójiodotyronina wpływają na regulacje podstawowej przemiany materii i termogenezy, na prace układu nerwowego, krążenia. Zaburzenia w funkcjonowaniu gruczołu mogą mieć niebezpieczne konsekwencje dla zdrowia.

Przy niedoborze hormonów tarczycy dochodzi do spowolnienia przemiany materii. Stan ten nazywamy **niedoczynnością tarczycy**.

Najczęstsze objawy niedoczynności tarczycy to odczucie zmęczenia, senności, męczenie się, bóle głowy, zaparcia, wypadanie włosów, uczucie zimna, suchość skóry, często **zwiększona masa ciała** (spowolnienie przemiany materii).

Zaburzenia pracy tarczycy leczy się głównie farmakologicznie, jednakże zastosowanie odpowiedniej **diety wspomaga proces leczenia**.

Aby dieta w chorobach tarczycy skutecznie wspomagała proces leczenia, musi się w niej znaleźć odpowiednia ilość białka 80-100 g ( z chudego mięsa , np. pierś z kurczaka lub indyka bez skóry, ryb, chudego twarogu, jogurtów naturalnych do 2% tłuszczu, maślanki, kefiru). Białko przyspiesza przemiany metaboliczne oraz stymuluje produkcję hormonu wzrostu, który jest odpowiedzialny za spalanie tkanki tłuszczowej.

Jednym z najważniejszych składników niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy jest **jod**. Blisko 80% całkowitej ilości jodu znajduje się właśnie w tarczycy. Jod jest składnikiem hormonów **trójiodotyroniny i tyroksyny**. Niedobór tego pierwiastka może doprowadzić do niedoczynności tarczycy, przerostu gruczołu i powstania tzw. wola. Najwięcej jodu znajduje się w rybach morskich. W pożywieniu znajduje się wiele **substancji tzw. wolotwórczych**, które utrudniają wykorzystanie jodu z pożywienia, a także syntezę hormonów. Są to siarkocyjaniny - ich źródłem jest **kapusta, brokuły, brukselka, kalafior, rzepa, brukiew** oraz hemaglutyniny - ich źródłem są nasiona roślin strączkowych (np. **groch, fasola, soczewica, soja, bób**). Nie wolno jeść tych warzyw przede wszystkim **na surowo**. Gotując je, zmniejszamy zawartość niekorzystnych substancji o 30% . Przy niedoczynności tarczycy trzeba także unikać **gorczycy (musztardy)** oraz **orzesków ziemnych**.

### **Najważniejsze zalecenia żywieniowe w niedoczynności tarczycy**

1. Spożywać regularnie (o stałych porach) 4-5 posiłków dziennie, nie pomijając śniadania, ostatni posiłek powinien być lekki zjadany ok. 2-3 godziny przed snem.
2. Codzienne pożywienie powinno zawierać zarówno żywność pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego.
3. Codziennie spożywaj produkty zbożowe gruboziarniste – pieczywo razowe, makaron razowy, wyroby z mąki razowej, ryż dziki lub brązowy, kasze, płatki owsiane, otręby zbożowe.
4. Do wszystkich posiłków dodawaj **warzywa**, spożywaj minimum jedną porcję **owoców** dziennie.

Dostarczają one znacznych ilości błonnika i wspomagają przemianę materii, przeciwdziałają zaparciom. Jednocześnie są źródłem sporej dawki witamin i minerałów, których ilość w organizmie chorego na niedoczynność tarczycy często jest obniżona, stąd też wypadanie włosów, suchość skóry, łamliwe paznokcie.

5. Codziennie spożywaj **nabiał** : mleko 2% i jego przetwory (chude twarogi do 4% tłuszczu, jogurty naturalne do 2% tłuszczu, kefir, maślanki)
6. Wybieraj **chude wędliny oraz chude mięso**, np. pierś z kurczaka lub indyka bez skóry, chuda cielęcina, królik, czasem chudy schab, chuda wołowina.
7. Jedz jak najczęściej **ryby, zwłaszcza morskie (makrela, tuńczyk, dorsz, losoś, śledź, inne)**.
8. Tłuszcze zwierzęce -masło, smalec, zastępuj tłuszczami roślinnymi – margarynami miękkimi, do surówek, sałatek dodawaj **oliwę z oliwek** lub oleje roślinne (np. **olej rzepakowy, olej lniany, siemie lniane, orzechy włoskie**).
9. **Ogranicz** spożycie kapusty, brokuł, brukselki, kalafiora, jarmużu, kalarepy, rzepy, brukwi, grochu, fasoli, soczewicy, soi, gorczycy (musztardy) oraz orzeszków ziemnych.
10. **Ograniczaj** spożycie soli kuchennej, nie dosalaj potraw, wyeliminuj słone przekąski (chipsy).
11. Smażenie zastąp **gotowaniem**, pieczeniem bez dodatku tłuszczu, ewentualnie smażeniem bez tłuszczu na patelni teflonowej lub ceramicznej.
12. Zachowaj umiar w spożyciu cukru. **Ogranicz spożycie słodczy** do jednego dnia w tygodniu, zastępuj je owocami.
13. **Zrezygnuj** ze spożywania jedzenia typu **Fast Food**, gotowych potraw i półproduktów.
14. **Wypijaj około 2 litrów** (ok. 9 szklanek) napojów niesłodzonych dziennie, głównie wodę niegazowaną, **herbatę zieloną**.
15. Bądź **aktywny ruchowo**. Zalecany wysiłek fizyczny to min. 5 x w tygodniu po 45 minut, np. jazda na rowerze, chodzenie z kijkami, bieganie, basen, orbitrek, taniec, inne ćwiczenia aerobowe.

Właściwa dieta jest sprzymierzeńcem chorego przy niedoczynności tarczycy. Zastosowanie się do wytycznych dotyczących właściwego odżywiania się przy chorobach tarczycy nie jest skomplikowane, a potencjalne korzyści dla zdrowia są warte wszelkich żywieniowych wyrzeczeń.

*Źródła :*

*Wydawnictwo Lekarskie PZWL pod redakcją Jarosz M., Stolińska H. Wolańska D. (Instytut Żywności i Żywienia) „Żywienie w niedoczynności tarczycy”,*

*Opracowała :*

*Beata Gierczak – koordynator ds. żywienia dietetyk*

*Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora  
Nr 228 /2015 z dnia 23.09.2015r.*