



Dieta przy niedoczynności tarczycy

Ogólne zalecenia

- Zadbaj o odpowiednią masę ciała (BMI w granicy 18,5-24,9 kg/m²) – stosuj dietę normokaloryczną w przypadku prawidłowej masy ciała, dietę o niewielkim deficycie energetycznym 200-300 kcal w przypadku nadwagi i otyłości. Kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie.
- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie. Przerwy między posiłkami powinny wynosić min. 3 godziny. Nie podjadaj między posiłkami aby wspomóc regenerację układu pokarmowego oraz aby nie mobilizować do ciągłej pracy trzustki.
 - *regularne posiłki pozwalają uniknąć zbyt niskiego poziomu cukru we krwi (hipoglikemii) i tzw. wilczego głodu.*
- Pierwszy posiłek staraj się jeść do godziny po przebudzeniu, a ostatni 2-3 godziny przed snem.
- W niedoczynności tarczycy powinniśmy nieznacznie zwiększyć podaż białka. W każdym posiłku zadbać o to aby znalazło się minimum 15 g białka (najlepiej 25-30g). Zwrócić uwagę aby w diecie pojawiały się produkty będące źródłem **pełnowartościowego białka**. Głównym źródłem białka powinny być **chude mięsa, nabiał, ryby, jaja oraz suche nasiona roślin strączkowych**. Posiłek z dodatkiem białka nadaje większej sytości, pozwala więc bardziej kontrolować łaknienie - mniej odczuwamy głód.
- Tłuszcz, głównie w postaci tłuszczów pochodzenia roślinnego, ze względu na potrzebę dostarczenia odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów

tłuszczowych z rodziny omega-3 o działaniu immunostymulującym. Źródłem tego składnika odżywczego w diecie powinien być olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryna miękka, orzechy, zwłaszcza włoskie, świeżo mielone nasiona lnu, pestki dyni, słonecznika, awokado oraz oliwki.

- Aby uzyskać N I S K I indeks glikemiczny potraw oraz poprawić pracę TARCZYCY należy do węglowodanów dodać **białko i / lub tłuszcz**. Posiłek skomponowany w taki sposób przeciwdziała gwałtownego wzrostowi glikemii, dodatek produktów białkowych np. jogurtu naturalnego czy produktu bogatego w dobre tłuszcze np. orzechów, sprawi, że będziemy syci na dłużej
 - Unikaj rozgotowywania do miękkości, warzyw i produktów skrobiowych (tu: ziemniaki, kasze, ryż). Potrawy przygotowane z takich produktów mogą mieć WYSOKI indeks glikemiczny (powodują nagły wzrost poziomu cukru we krwi).
 - Ponadto zaleca się spożywanie produktów bogatych w **SKROBIĘ OPORNĄ**:
 - co najmniej jednodniowy chleb,
 - makaron ugotowany al dente przemywany zimną wodą, lub gotowany i schładzany w lodówce
 - sałatki na bazie wcześniej ugotowanej i schłodzonej kaszy
 - gotowanie kasz, ryżu np dzień wcześniej- chłodzenie na noc w lodówce
 - niedojrzałe, zielone banany
 - cykorii, czosnek, cebula
 - Wypijaj dziennie 1,5 - 2 litry samej wody
 - Zadbaj o prawidłową regenerację organizmu – w tym odpowiednią ilość snu, dlatego pamiętaj aby spać min. 6 - 7 godzin dziennie. Zadbaj o techniki relaksacyjne np. jogę czy medytację.
-

Składniki odżywcze niezbędne dla prawidłowej pracy tarczycy

- Istotne jest również prawidłowe zbilansowanie diety w składniki ważne dla prawidłowej pracy tarczycy, m.in.:
 - **wapń i witamina D** – Podstawowym źródłem wapnia są mleko i jego przetwory, ale również brokuły i warzywa zielonolistne, amarantus, pestki dyni, migdały, sezam, mak, sardynkach, śledziach i szprotkach. Aby dostarczyć wit D należy także spożywać ryby morskie. W okresie

wiosenno-letnim 15-minutowa ekspozycja słoneczna dostarcza odpowiedniej ilości endogennej witaminy D. Natomiast w miesiącach październik-kwiecień niezbędna jest suplementacja ustalana przez lekarza.

- **jod** – Dozwolone źródła jodu w diecie to głównie: makrela, małże, dorsz, ostrygi, otręby, sól jodowana, wody mineralne oraz czerwone wino. Nie należy stosować suplementacji jodem - pośrednie hamowanie syntezy hormonów tarczycy.
- **selen** - składnik syntezujący hormony tarczycy. Dozwolone produkty to przede wszystkim: skorupiaki, ryby, czosnek, grzyby oraz orzechy brazylijskie.
- **żelazo** - składnik niezbędny do aktywacji tyroksyny i T3. Dobrym źródłem żelaza są: czerwone mięso, nasiona lnu, pestki dyni, otręby pszenne, mak, sezam, żółtka jaj, pistacje.
- **Gdy dodatkowo występuje Choroba Hashimoto zadbaj o podaż:**
 - **kwasów omega-3** – istotne w chorobach tarczycy ze względu na działanie przeciwzapalne. Jako źródło tego składnika zaleca się **oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona, awokado oraz ryby – nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu;**
 - **antyoksydantów** – witamina E, C, beta-karoten, polifenole, które wzmacniają układ immunologiczny. Produktami bogatymi w antyutleniacze są **oleje:** z kielków zbożowych, kukurydziany, sojowy, rzepakowy i oliwa z oliwek oraz **kielki zbożowe, orzechy, migdały, warzywa:** pietruszka, brokuły, pomidory, papryka, estragon, biała kapusta, kapusta czerwona, marchew, brukiew, szpinak, szczaw, **owoce:** owoce dzikiej róży, wiśnie, mango, cytrusy, melon, morele, brokuły, brzoskwinie, kiwi.

Uwaga!

Należy pamiętać aby przy stosowaniu leków na tarczycę (lewotyroksyny) zadał o odpowiedni rozkład i skład posiłków. Razem z lekami lub krótko po ich zażyciu nie jeść produktów takich jak: **SOJA, SOK GREJPFRUTOWY czy KAWA**. Składniki te hamują wchłanianie leków.

Aby uniknąć interakcji żywności z lekami na tarczycę należy:

- Stosować leki rano, na godzinę przed zjedzenia śniadania.
- Nie jeść przy śniadaniu soi, grejpfrutów, ani pić kawy.