



# Dieta przy nadczynności tarczycy

## Ogólne zalecenia

---

Zadbaj o odpowiednią masę ciała (BMI w granicy 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>) - rekomendowane jest stosowanie diety normokalorycznej 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.

---

Zadbaj aby w diecie pojawiały się produkty będące źródłem pełnowartościowego **białka**. Głównym źródłem białka powinny być **chude mięsa, ryby, jaja oraz suche nasiona roślin strączkowych**. Zaleca się wyższą zawartość białka w diecie osób z ubytkiem masy ciała.

---

Ze względu na potrzebę dostarczenia odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 o działaniu immunostymulującym, w diecie zalecane są tłuszcze pochodzenia roślinnego. 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.

---

Podstawą diety powinny być produkty bogate w błonnik pokarmowy tj. chleb z mąki z pełnego przemiału, gruboziarniste kasze tj. kasza jaglana, gryczana czy pęczak, makarony z mąki razowej, ryż niełuskany, ryż basmati. Postaraj się spożywać 20-40g błonnika dziennie.

---

Stronimy od 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). Aby uzyskać **niski indeks glikemiczny** potraw należy do węglowodanów dodać **białko i / lub tłuszcz**.

---

Wypijaj dziennie 1,5 - 2 litry samej wody

---

Bardzo ważna jest regeneracja organizmu - zadbaj o 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

**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**.

**jod** – Zaleca się spożywanie około 150 µg jodu dziennie. Z tego też względu zaleca się **unikania** pokarmów szczególnie bogatych w jod,

np. wodorostów, alg, produktów wzbogaconych w jod, suplementów diety z jodem oraz umiarkowaną konsumpcją ryb (2-3 razy w tygodniu);

**kwasy omega-3** – istotne w nadczynności 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;

**antyoksydanty** – witamina E, C, beta-karoten, polifenole, które wzmacniają układ immunologiczny. Produktami bogatymi w antyutleniacze są oleje: z kiełków zbożowych, kukurydziany, sojowy, rzepakowy i oliwa z oliwek oraz kiełki zbożowe, orzechy, migdały, owoce dzikiej róży, wiśnie, pietruszka, kiwi, brokuły, szczaw, papryka, estragon, biała kapusta, brukiew, kapusta czerwona, cytrusy, marchew, brukiew, szpinak, szczaw, mango, melon, morele, brokuły, brzoskwinia, pomidory, pietruszka.