



Zalecenia żywieniowe w niedoczynności tarczycy typu hashimoto

Niedoczynność tarczycy typu Hashimoto to najczęstszy rodzaj zapalenia tarczycy i najczęstsza przyczyna pierwotnej niedoczynności gruczołu tarczowego; jest to choroba o podłożu autoimmunologicznym, często współistnieje z innymi chorobami autoimmunologicznymi.

Podstawowe zalecenia:

Należy zadbać o odpowiednią kompozycję posiłków, ważne jest aby w każdym posiłku znalazły się produkty będące źródłem:

- **BIAŁKA** - w każdym posiłku zadbać o to aby znalazło się minimum 15 g białka (najlepiej 25-30g). Powinno być to głównie białko pełnowartościowe (ze źródeł zwierzęcych) z racji, iż dostarcza tyrozyny - aminokwasu niezbędnego do syntezy hormonu tarczycy - tyroksyny (T₄). 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.
- **TŁUSZCZU** - 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.
- Dopełnieniem kaloryczności diety powinny być węglowodany, przy czym ważne jest, aby większość z nich stanowiły węglowodany złożone - najlepiej produkty pełnoziarniste, bogate w błonnik.
 - Błonnik pokarmowy w chorobie Hashimoto powinien być spożywany w ilości umiarkowanej - zalecane spożycie na poziomie 25-40 g/dobę (częste występowanie zaparć).
 - Dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy wpływ mają jod, żelazo, cynk i selen.

1

Niedobór jodu upośledza powstawanie hormonów tarczycowych, co prowadzi do niedoczynności tego gruczołu. Źródła: ryby (dorsz, halibut), owoce morza, sól jodowana (nie przekraczać 5 g/d), otręby pszenne i woda wzbogacona w jod.

2

Żelazo bierze udział w syntezie i przemianach hormonów tarczycy. W niedoczynności często dochodzi do niedokrwistości z jego niedoboru. Aby zmniejszyć ryzyko redukcji hormonów tarczycy i wystąpienia anemii należy spożywać produkty bogate w żelazo hemowe (łatwo przyswajalne), obecne w mięsie czerwonym (chude mięso wieprzowe, wołowe), chude podroby, żółtko jaja.

3

Selen wchodzi w skład dejodynaz – enzymów biorących udział w przemianie T4 do T3. Występuje w orzechach brazylijskich, rybach, drobiu, jajach, czosnku, grzybach, szpinaku.

4

Cynk wspiera syntezę hormonów tarczycy oraz przemiany metaboliczne. Źródła: mięso, jaja, nasiona, pestki dyni, kasza gryczana, orzechy.

5

Należy unikać nadmiernego spożycia substancji wolotwórczych (goitrogennych), które ograniczają wchłanianie jodu. Znajdują się one w surowych warzywach kapustnych (brokuły, kalafior, kapusta, brukselka, rzepa, jarmuż). Obróbka cieplna (gotowanie) zmniejsza ich ilość.

6

Aktywność fizyczna umiarkowana powinna być regularna i dostosowana indywidualnie.

7

Podstawowym lekiem w Hashimoto jest lewotyroksyna. Należy przyjmować ją na czczo, co najmniej 30–60 minut przed posiłkiem. Na zwiększenie wchłaniania tego hormonu pozytywnie wpływa przyjmowanie produktów bogatych w witaminę C. Na wchłanianie leku negatywnie wpływają: produkty sojowe, błonnik, sok grejpfrutowy, kawa.

Produkty wskazane w niedoczynności tarczycy typu hashimoto

Pełnoziarniste produkty zbożowe	pieczywo żytnie razowe, gryczane, graham; kasza pęczak, gryczana, jęczmienna; ciemny ryż, makarony razowe i ze strączków, otręby zbożowe i płatki owsiane, gryczane, orkiszowe, dania z wykorzystaniem pełnoziarnistej mąki (orkiszowej, gryczanej, owsianej). W przypadku zbóż glutenowych (pszenica, żyto, jęczmień, owies) - ich tolerancja jest kwestią indywidualną, a w przypadku braku akceptacji takich produktów zaleca się włączenie do jadłospisy produktów alternatywnych (bezglutenowych) taki jak: proso (kasza i płatki jaglane), ryż, kukurydza, kasza gryczana, amarantus, sorgo, owies bezglutenowy, komosa ryżowa (quinoa), teff, maniok
Większość warzyw świeżych	np. pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka, sałata, szpinak, jarmuż lub gotowanych na parze/duszone (kalafior, brokuł, brukselka, zielony groszek). Pomidor, papryka, ogórek, rzodkiewka, zielone liściaste, cukinia, marchew, pietruszka, seler, dynia, rośliny strączkowe wedle tolerancji
Owoce jagodowe świeże lub mrożone	truskawki, borówki, jagody, maliny, jeżyny), a także cytrusy, morele, brzoskwinie, jabłka i inne owoce o niskim IG, w miarę możliwości spożywane razem ze skórką
Pokarmy będące źródłem pełnowartościowego białka	mięso (chudy drób, indyk, cielęcina, jagnięcina, królik), ryby chude (pstrąg, dorsz, morszczuk, szczupak, sandacz) i tłuste (makrela, tuńczyk, łosoś, halibut, śledź), jaja, mleko 1,5%-2,0% i chudy nabiał (kefir, maślanka, jogurt naturalny, twaróg, serki ziarniste, zsiadłe mleko; w przypadku braku tolerancji laktozy zaleca się zmienić na produkty bezlaktozowe). Z roślinnych źródeł białka: ciecierzycza, soczewica, groszek, fasola
Tłuszcze	Spośród tłuszczów kluczową rolę odgrywają produkty będące źródłem kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 (olej ryby, tran, algi, łosoś, śledzie, makrela, tuńczyk, olej lniany i siemię lniane, orzechy włoskie, nasiona chia. Z innych produkt zaleca się oleje: rzepakowy, sojowy, sezamowy, z awokado, z wiesiołka i ogórecznika, oliwę z oliwek). Dodatkowo dobrym wyborem są: orzechy, migdały, pestki i nasiona słonecznika, siemienia lnianego, czarnuszki, sezamu, dyni). Należy Ograniczyć spożycie masła.
Do picia	Zaleca się wodą mineralną (jako dodatek z cytryny, limonki, pomarańczy, świeże listki mięty), niecukrowe herbaty (zielona, owocowa, ziołowa, czarna), kawa, napoje roślinne bez cukru.

Nie zaleca się picia smakowych wód, kolorowych napojów gazowanych, soków kartonowych, energetyków, granulowanych herbat, kupnych mrożonych i słodzonych kaw

Zamiast cukru można używać ksylitolu, erytrytolu lub stewii. Zaleca się także picie kawy czarnej.

Produkty niewskazane w niedoczynności tarczycy typu hashimoto

Należy ograniczyć spożycie węglowodanów prostych i tych o znacznym stopniu przetworzenia (produkty pszenne: pieczywo jasne, drobne makarony i kasze, słodkie wyroby piekarnicze: rogalie, chałki, bułki maślane, drożdżówki, pączki, ptysie, ciastka i in.), smarowidła do pieczywa, szczególnie kupne (dżemy, marmolady, konfitury, miód) oraz produkty z dodatkiem syropu glukozowo - fruktozowego.

Tłuste porcje mięsa

boczek, karczek, podroby i wyroby garmażeryjne (kiełbasy, parówki, kabanosy, pasztety tłuste wędliny), słonina, margaryny twarde (kostkowe) oraz masło w dużej ilości.

Niewskazane jest spożywanie słonych przekąsek (chipsy, krakersy, paluszki, krakersy, precelki, orzeszki z posypką), fast-foodów, kupnych dań obiadowych (ze złych składem), dań instant

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

[1] Bałachwiej O, Warchoł M. Dieta jako wsparcie farmakoterapii w chorobie Hashimoto. Wybrane Problemy Kliniczne. 2021: 125-130.

[2] Lachowicz K, Stachoń M, Pałkowska-Goździk E, et al. Fizjologiczne aspekty postępowania dietetycznego w chorobie Hashimoto. Kosmos. 2019; 68(2): 201-214, doi: 10.36921/kos.2019_2545.

[3] Ilnatowicz P, Drywień M, Wątor P, et al. The importance of nutritional factors and dietary management of Hashimoto's thyroiditis. Ann Agric Environ Med. 2020; 27(2): 184-193, doi: 10.26444/aaem/112331, indexed in Pubmed: 32588591.

[4] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Niedoczynność tarczycy - zalecenia żywieniowe. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 1 sierpnia 2024, <https://ncez.pzh.gov.pl/niedoczynnośćtarczycy>

WOJEWÓDZKI
SZPITAL
SPECJALISTYCZNY
W OLSZTYNIE



ul. Żołnierska 18
10-561 Olsztyn



INFORMACJA: 89 53 86 356
SEKRETARIAT: tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550



e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl



/WSSOlsztyn