



Zalecenia żywieniowe u osób z nadczynnością tarczycy

Nadczynność tarczycy charakteryzuje się nadmierną produkcją hormonów tarczycy oraz zwiększonym metabolizmem organizmu. W badaniach hormonalnych zazwyczaj stwierdza się podwyższone stężenia wolnych frakcji hormonów tarczycy tyroksyny (fT4), trójiodotyroniny (fT3) oraz obniżenie stężenia hormonu tyreotropowego (TSH) oraz obecność przeciwciał przeciwko tyreoperoksydazie (anty-TPO), przeciw tyreoglobulinie (anty-TG) i przeciw receptorom dla TSH (anty-TSHR).

Podstawowe zalecenia:

Należy zwrócić uwagę na prawidłową masę ciała.

1

Nadczynności tarczycy często towarzyszy ubytek masy ciała, stąd zaleca się dietę normokaloryczną dla osób z prawidłowym BMI (18,5–24,9 kg/m²), wysokoenergetyczną, gdy występuje niedowaga i/lub ubytkowi masy ciała towarzyszy zanik mięśni. Gdy mamy problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, zaleca się posiłki wzbogacone w produkty wysokoenergetyczne, jak suszone owoce, orzechy, nasiona, oleje, awokado. W momencie wyrównania hormonalnego należy niezwłocznie wrócić do diety normokalorycznej ze względu na szybki wzrost masy ciała i ryzyko występowania nadwagi.

2

Należy pamiętać o białku do każdego posiłku.

3

W nadczynności tarczycy ilość spożytego białka powinna wynosić nawet ok. 130 g/dobę. Zalecane są źródła łatwostrawne takie jak mięso z kurczaka, indyka, jaja czy chuda wołowina. Szczególne znaczenie ma spożycie ryb, ze względu na obecność wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Jeżeli pacjent nie odczuwa objawów ze strony przewodu pokarmowego, może spożywać nasiona roślin strączkowych, takich jak soja, czy fasola. Rekomendowana jest także podaż produktów mlecznych pod warunkiem niewystępowania nietolerancji laktozy.

4

Należy starać się wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego. Ich najlepsze źródła to: olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryna miękka, świeżo mielone nasiona lnu, pestki dyni, słonecznika, awokado oraz oliwki.

5

Jeżeli nie ma objawów ze strony przewodu pokarmowego, warto wybierać pełnoziarniste produkty bogate w błonnik, witaminy z grupy B i magnez. Spożycie tych produktów ma znaczenie ze względu na możliwe występowanie insulinooporności i zwiększonego ryzyka cukrzycy.

6

Należy pamiętać o odpowiedniej podaży niedoborowych składników mineralnych:



wapń i wit. D3

Zwiększony metabolizm i szybka utrata masy ciała, a także współwystępujące zaburzenia gospodarki wapniowej ciała koreluje ze zwiększonym ryzykiem osteopenii i osteoporozy. Dlatego też ważna będzie odpowiednia podaż wapnia. Witamina D z kolei wykazuje działanie plejotropowe w organizmie. Bierze udział w zwiększonym wchłanianiu wapnia i mineralizacji kości. Wpływa na działanie układu immunologicznego.



selen

Jego najwyższe stężenie jest w tarczycy. Zapewnia on prawidłową syntezę, jak i metabolizm tarczycy. Podobnie jak witamina C, E i beta-karoten i polifenole ma ochronny wpływ na powstawanie wolnych rodników hydroksylowych, których jest więcej w nadczynności tarczycy.



Należy zadbać o podaż goitrogenów.

Warzywa takie jak brokuły, kalafior, kapusta, jarmuż – zmniejszają biodostępność jodu, a przez to przyczyniają się do zmniejszonej ilości hormonów produkowanych przez tarczycę.



Należy monitorować spożycie jodu.

Jest to bardzo istotny pierwiastek w prawidłowej pracy tarczycy, jednakże jego nadmierne ilości mogą przyczynić się do powstania nadczynności tarczycy. Zaleca się spożywanie około 150 µg jodu dziennie. Z tego też względu zaleca się unikania pokarmów szczególnie bogatych w jod, np. wodorostów, alg, produktów wzbogacanych w jod, suplementów diety z jodem oraz umiarkowaną konsumpcję ryb (2-3 razy w tygodniu).

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] Pastusiak K, Michałowska J, Bogdański P. Postępowanie dietetyczne w chorobach tarczycy. Forum Zaburzeń Metabolicznych. 2017; 8(4): 155-160.

[2] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Nadczynność tarczycy. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 1 sierpnia 2024, <https://ncez.pzh.gov.pl/nadczytnosc-tarczycy>

Produkty zalecane i przeciwwskazane u osób z nadczynnością tarczycy

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2%: jogurty, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach),	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane, kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ryby i owoce morza	chude ryby morskie (sola, morszczuk, dorsz), słodkowodne (leszcz, sandacz, okoń, szczupak) i tłuste ryby morskie (łosoś, makrela)	ryby solone i wędzone, konserwy rybne
Mięso i wędliny	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
Orzechy i nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały), pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Przyprawy	zioła świeże i suszone, jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli (np. zioła prowansalskie), domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości, oregano, mięta, melisa, wanilia, goździk, cynamon, kakao, sok z cytryny	sól (np. kuchenna, himalajska, morska), mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy

Produkty zalecane i przeciwwskazane u osób z nadczynnością tarczycy

Desery, słodczyce i słone przekąski

gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru
słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol), niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru

cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki), słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki),

Zupy

zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielenie mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem

zupy na tłustych wywarach mięsnych, z zasmażką, zabielenie śmietaną, zupy typu instant

Dania gotowe

mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelni z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli,

typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, dania instant (np. sosy, zupy).

*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów

Napoje

woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao ciemne), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada

napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia

