

# NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

*Niedoczynność tarczycy spowodowana jest niedoborem hormonów tarczycy: T<sup>3</sup>- trijodotyroniny i T<sup>4</sup>- tyroksyny. Brak tych hormonów powoduje spowolnienie procesów metabolicznych w organizmie człowieka.*

## Zalecenia dietetyczne

- Spożywaj 4 – 5 posiłków o stałych porach z przerwą 3 godziną między posiłkami. Ostatni posiłek zjedz przynajmniej na dwie godziny przed snem.
- W swoich posiłkach uwzględnij produkty zbożowe pełnoziarniste będące źródłem błonnika, który wspiera przemianę materii i jest pomocny w występujących w niedoczynności tarczycy zaparciach.
- Źródłem białka dla Ciebie będą chude gatunki mięs (królik, indyk, kurczak, chuda wołowina), produkty nabiałowe (mleko, przetwory mleczne, twaróg o obniżonej zawartości tłuszczu), ryby(dostarczają jod, selen i wit D)-zalecana ilość do spożycia 3-4 razy w tygodniu.
- Podczas przygotowania potraw unikaj smażenia i pieczenia w sposób tradycyjny. Piecz w folii aluminiowej, rękawie lub na grillu, duś bez wcześniejszego obsmażania, gotuj na parze.
- Do potraw stosuj oleje i oliwę z oliwek. Unikaj spożywania nasyconych kwasów tłuszczowych (masło, tłuste mięsa, wyroby cukiernicze i słodczy).
- Unikaj cukru, słodczy, słodkich napojów i żywności typu Fast Food.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu, pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie (woda, słabe napary herbat).
- Warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł, jarmuż, brukiew, rzepa) mogą ograniczać przyswajanie jodu. Spożywaj je w niewielkich ilościach, po obróbce termicznej.
- Unikaj soi, orzeszków ziemnych i gorzycy.

## Produkty zalecane i przeciwwskazane w niedoczynności tarczycy

Grupa produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, kasze: gryczana, pęczak, jaglana, ryż i makaron pełnoziarniste, płatki owsiane	Pieczywo pszenne, kasza manna, kuskus, ryż biały, jasny makaron, pieczywo cukiernicze – drożdżówki, pączki, rogaliki francuskie.
<b>Mleko i jego przetwory</b>	Mleko do 2% tłuszczu, jogurt, kefir i maślanka – naturalne, chudy twaróg	Tłuste mleko, tłuste sery- żółte, pleśniowe, topione, śmietana
<b>Mięso, drób, jaja</b>	Chude gatunki mięs: wołowina, cielęcina, królik, w ograniczonych ilościach chuda wieprzowina, kurczak, indyk bez skóry; chude wędliny: szynka, polędwica, wędliny drobiowe; jaja gotowane, w formie omletu, jajecznicy	Tłuste gatunki mięs: baranina, wieprzowina, mięso peklowane, Tłusty drób: gęś, kaczka, Tłuste i podrobowe wędliny: pasztet, pasztetowa, mortadela, salami, Konserwy mięsne, Jaja z dodatkiem boczku, smalcu, majonezu
<b>Ryby</b>	Tłuste i chude ryby: łosoś, dorsz, śledź, makrela, pstrąg	Ryby marynowane, wędzone, konserwy rybne
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa z oliwek, oleje, masło w ograniczonych ilościach	Margaryny twarde, smalec, słonina, boczek, łój

<b>Warzywa</b>	Świeże i mrożone, w ograniczonych ilościach warzywa kapustne po obróbce termicznej	Surowe warzywa kapustne: kapusty, kalafior, brokuł, brukselka jarmuż, rzepa
<b>Owoce</b>	Wszystkie owoce świeże i mrożone, w ograniczonych ilościach owoce suszone	Owoce z puszki, kandyzowane, dżemy, powidła, konfitury
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	Ciecierzycyca, soczewica, fasola, groch, bób(w umiarkowanych ilościach)	Soja
<b>Orzechy i nasiona</b>	Orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, brazylijskie, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, siemię lniane	Orzechy ziemne, piniowe, solone w karmelu
<b>Desery</b>	Sorbety i sałatki owocowe, galaretki, budynie	Ciastka, ciasta, batony, cukierki
<b>Przyprawy</b>	Wszystkie naturalne przyprawy i zioła	Gotowe marynaty, mieszanki przypraw (vegeta, maggi, kucharek), sól w nadmiarze
<b>Napoje</b>	Woda, herbaty owocowe, ziołowe, kawa, herbata czarna, soki warzywne	Napoje alkoholowe, gazowane, słodzone, energetyczne