

ZALECENIA DIETETYCZNE W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy to zaburzenie funkcji tarczycy z utrzymującym się niedoborem hormonów gruczołu tarczowego (trijodotyroniny – T3 oraz tyroksyny – T4), co powoduje spowolnienie procesów metabolicznych w organizmie człowieka. Niedoczynność może rozwijać się na skutek niedoboru lub nadmiaru jodu, infekcji wirusowej, przewlekłego autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, leczenia nadczynności tarczycy, nowotworu tarczycy lub farmakoterapii stosowanej w leczeniu innych chorób.

Zalecenia żywieniowe:

- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Jeśli przyjmujesz lewotyroksynę, zachowaj co najmniej pół godziny przerwy między zażyciem leku a pierwszym posiłkiem. Na ograniczenie wchłaniania leku będą wpływać m.in.: kawa, sok grejpfrutowy oraz produkty sojowe, dlatego nie spożywaj ich w pierwszym posiłku.
- Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców. Warzywa jedz jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (w proporcji: warzywa 3/4, owoce 1/4), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.
- 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 gorczycy.
- Białko powinno być elementem każdego posiłku. Jego dobrym źródłem są: chude gatunki mięs (królik, indyk, kurczak, chuda wołowina), jaja, ryby oraz mleko i produkty mleczne do 3% tłuszczu, w szczególności fermentowane, a także nasiona roślin strączkowych, np. soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja. Uważaj jednak na duże spożycie soi, ponieważ może ograniczać wchłanianie leku (lewotyroksyny) z jelita cienkiego.
- Wybieraj oleje roślinne będące źródłem kwasów tłuszczowych jedno- i wielonienasyconych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie, m.in. olej lniany, rzepakowy i oliwę z oliwek.
- Wprowadź do diety ryby min. 1-2 razy w tygodniu. Częściej wybieraj tłuste, morskie gatunki, które są bogate w kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, takie jak łosoś, halibut, makrela, śledź, sardynki oraz tuńczyk. Ryby dostarczają również selenu, jodu i witaminy D, które są istotne w niedoczynności tarczycy.
- Niedoczynność tarczycy zwiększa ryzyko wystąpienia zapać, dlatego zadbaj o odpowiednie spożycie błonnika pokarmowego. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki.
- Wypijaj min. 1,5-2 litry płynów dziennie. Przede wszystkim powinna być to woda, ale źródłem płynów będą też napary z herbaty, kawy i ziół, zupy, koktajle, fermentowane produkty mleczne. Nie zaleca się spożywania słodzonych napojów, np. wody smakowej, napojów typu cola. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
- Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.
- Stosuj odpowiednie techniki kulinarne takie jak gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie termicznym. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu.
- Zdarza się, że przy niedoczynności tarczycy występuje nietolerancja laktozy, celiakia lub nieceliakalna nadwrażliwość na gluten. W sytuacji, gdy jakkolwiek nietolerancja zostanie zdiagnozowana, należy zastosować odpowiednią dietę eliminacyjną. Profilaktyczne stosowanie diety bezlaktozowej i/lub bezglutenowej nie jest zalecane.
- Wyeliminuj alkohol z diety, zrezygnuj z palenia tytoniu.

W przypadku nadwagi lub otyłości należy stopniowo zmniejszać masę ciała do uzyskania prawidłowego BMI w przedziale 18,5-24,9 kg/m². Podczas redukcji masy ciała należy unikać zbyt dużych deficytów energetycznych. Może to niekorzystnie wpływać na pracę gruczołu tarczowego. Sposób żywienia powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb.

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynoszą korzyści dla zdrowia.

Produkty zalecane i niezalecane w niedoczynności tarczycy:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	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.
Mleko i jego przetwory	Mleko do 2% tłuszczu, jogurt, kefir i maślanka – naturalne, chudy twaróg	Tłuste mleko, tłuste sery- żółte, pleśniowe, topione, śmietana
Mięso, jaja	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
Ryby	Tłuste i chude ryby: łosoś, dorsz, śledź, makrela, pstrąg	Ryby marynowane, wędzone, konserwy rybne
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, oleje, masło w ograniczonych ilościach	Margaryny twarde, smalec, słonina, boczek, lój
Warzywa	Świeże i mrożone, w ograniczonych ilościach warzywa kapustne po obróbce termicznej	Surowe warzywa kapustne: kapusty, kalafior, brokuł, brukselka jarmuż, rzepa
Owoce	Wszystkie owoce świeże i mrożone, w ograniczonych ilościach owoce suszone	Owoce z puszki, kandyzowane, dżemy, powidła, konfitury
Nasiona roślin strączkowych	Ciecierzycy, soczewica, fasola, groch, bób(w umiarkowanych ilościach)	Soja
Orzechy i nasiona	Orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, brazylijskie, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, siemę lniane	Orzechy ziemne, piniowe, solone w karmelu
Desery	Sorbety i sałatki owocowe, galaretki, budynie	Ciastka, ciasta, batony, cukierki
Przyprawy	Wszystkie naturalne przyprawy i zioła	Gotowe marynaty, mieszanki przypraw (vegeta, maggi, kucharek), sól w nadmiarze
Napoje	Woda, herbaty owocowe, ziołowe, kawa, herbata czarna, soki warzywne	Napoje alkoholowe, gazowane, słodzone, energetyczne