



DIETA DLA CHORYCH Z NIEDOCZYNNOSCIĄ PRZYTARCZYC (niedobór wapnia po operacji tarczycy)

Celem zaleceń dietetycznych jest ograniczenie spożycia fosforanów, których nadmiar w diecie wywiera niekorzystny wpływ na mineralizację kości.

Spożycie fosforanów w Polsce dwukrotnie przekracza normy zalecane przez dietetyków.

1. Należy całkowicie wyeliminować wędliny, zwłaszcza typu szynka lub baleron, którym dodatek konserwantów fosforanowych zapewnia „stałą świeżość”. Zamiast wędlin można jeść pieczone lub gotowane mięso.
2. Absolutnie nie należy pić coca-coli, która jest 1% roztworem kwasu fosforowego.
3. Nie należy spożywać twarożków i serów białych. Produkowane w nowoczesnym cyklu technologicznym, zawierają nadmiar fosforanów w stosunku do wapnia.
4. Nie należy jeść czekolady, pić kakao, wykluczyć orzechy.
5. Nie należy jeść kupowanych ciast ze względu na dodatek proszku do pieczenia. Nie należy też używać go piekąc ciasta w domu.
6. Mleko, jogurty, kefir, serwatkę można spożywać w umiarkowanych ilościach. Czasami można jeść lody (są robione z mleka w proszku).
7. Sery żółte i pleśniowe można jeść w małych ilościach.
8. Ryby morskie zawierają dużo fosforu, są jednak tak pożądane dla zdrowia, że należy je jeść w umiarkowanych ilościach. Podobnie nasiona roślin strączkowych - fasolę, soję, groch.
9. Zamiast herbaty i kawy, szczególnie w upalne dni, lepiej pić wody mineralne wysokowapniowe.
10. Zalecony preparat węglanu wapnia przyjmować podczas posiłków. Nie połykać, np. trzech kapsułek węglanu jednorazowo, lepiej się wchłania jeśli jest przyjmowany częściej, za to w mniejszych dawkach.
11. Lekarz, który leczy Państwa z powodu innych chorób, musi wiedzieć, że leczą się Państwo z powodu niedoboru wapnia, aby nie przepisywać leków, które obniżają stężenie wapnia we krwi.

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Zalecenia dietetyczne: lek: Paulina Godlewska (Centrum Onkologii Warszawa) przy współpracy z mgr Andrzejem Dębińskim (Instytut Żywności i Żywienia Warszawa)