



DIETA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy to niedobór hormonów tarczycy, powodujący spowolnienie procesów metabolicznych w organizmie człowieka.

Zalecenia diety:

- Należy spożywać 4-5 regularnych posiłków dziennie, dieta urozmaicona, nie można stosować diet niskokalorycznych, tłuszcz pochodzący z produktów zawierających wielonienasycone kwasy tłuszczowe jest istotnym elementem diety.
- Niedobór hormonów tarczycy lub ich nieprawidłowe działanie są przyczyną obniżonego metabolizmu osoby chorej, co może przyczyniać się do gromadzenia energii w postaci tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie przybieraniem na wadze - nie należy stosować diet odchudzających.
- Bardzo istotne jest aby znormalizować poziom hormonów i wtedy zacząć stosować dietoterapię.

Pełnowartościowe białko – białko zwierzęce (mięso, ryby, jaja), mleko i produkty mleczne w umiarkowanych ilościach, należy mleko zastąpić mlekiem sojowym, kokosowym, ryżowym, migdałowym).

Należy wystrzegać się diet niskotłuszczowych, gdyż mogłoby to spowodować upośledzenie wchłaniania witaminy A, D, E, K. Należy zwiększyć podaż kwasów tłuszczowych jednonienasyconych (olej rzepakowy, orzechy, awokado, pestki dyni, ryby morskie halibut, dorsz) wielonienasyconych omega -3 (ryby morskie, olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z orzechów włoskich, olej z dzikiej róży).

Zaburzona gospodarka węglowodanowa, należy normalizować stężenie glukozy we krwi poprzez spożywanie węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym (kasze, makarony z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste), bardzo istotne jest wyeliminowanie wszystkich przetworów cukierniczych, desery, fast food, płatki kukurydziane, podroby, parówki, gotowe sosy, zupy instant i wszelkiego rodzaju produkty wysoce przetworzone są zakazane.

Bardzo często przy tym schorzeniu są obecne zaparcia, należy spożywać (siemię lniane, orzechy, ziarna, pieczywo pełnoziarniste, warzywa, jabłka, gruszki - dojrzałe), jednak należy pamiętać, że nadmiar błonnika upośledza wchłanianie wapnia.

Pełnowartościowe białko tj. sery twarogowe, serek grani, ser mozzarella, jogurty, kefiry, mięso drobiowe, ryby morskie świeże.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (tłuste ryby - łosoś, śledź, makrela), siemię lniane, olej z lnu, olej krokoszowy, olej z czarnego kminu (czarnuszka).

Węglowodany o niskim indeksie glikemicznym.

Zwiększone zapotrzebowanie na jod, żelazo, selen, cynk, witaminę D, witaminę B₁₂.

Niektóre produkty mogą ograniczać przyswajanie jodu z pożywienia - ogranicz ich spożycie, m.in.:

- warzywa kapustne np. (kapusta, kalafior, jarmuż, kalarepa, brokuł, brukiew, rzepa) ze względu na zawarte w nich tioglikozydy,
- soja spożywana w nadmiarze, ze względu na zawarte w niej substancje, które mogą hamować syntezę hormonów tarczycy,
- orzeczki ziemne i gorczyca ze względu na zawarte w nich substancje wolotwórcze.

Do prawidłowego funkcjonowania tarczycy niezbędne są:

- Jod - owoce morza, dorsz, halibut, mleko i przetwory – umiarkowanie
- Żelazo - czerwone mięso (wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, żółtko jaja, pełnoziarniste produkty zbożowe, natka pietruszki)
- Selen - dorsz, tuńczyk, halibut, jaja, krewetki, orzechy brazylijskie, czosnek, sardynki
- Cynk - sery podpuszczkowe, jaja, kasza gryczana, pestki dyni, pieczywo pełnoziarniste
- Witamina D - masło, ryby, oleje



DIETA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

- Witamina B₁₂ - masło, jaja, mleko, ryby
- Witamina A - żółtko jaja, warzywa zielone - brokuł, marchew, papryka, pietruszka zielona, dynia, pomidory, szpinak.

PRODUKTY ZALECANE

- Pieczywo razowe, pełnoziarniste, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, jaglana), ryż brązowy, makaron, razowy, płatki zbożowe
- Warzywa świeże i mrożone z wykluczeniem kapustnych. W ograniczonych ilościach gotowane warzywa kapustne
- Wszystkie owoce świeże i mrożone. W ograniczonych ilościach owoce suszone
- Ciecierzycy, soczewica, fasola, bób, groch
- Orzech brazylijskie, włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, pestki dyni, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, siemien lniane
- Mleko do 2 % tłuszczu, naturalny jogurt, kefir, maślanka, chudy ser twarogowy
- Chude mięso (wołowina, cielęcina, królik)
- chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach)
- chude wędliny szynka, polędwica, wędliny drobiowe. Jaja gotowane w formie omletu, jajecznica
- Ryby tłuste i chude np. łosoś, śledź, makrela, dorsz, pstrąg
- Oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło w ograniczonych ilościach
- Sorbety i sałatki owocowe, galaretki i budynie
- Wszystkie naturalne przyprawy i zioła
- Woda i herbata owocowa, zioła, kawa herbata, soki warzywne.

PRODUKTY ZAKAZANE

- Pieczywo pszenne, drobne kasze np. manna, kuskus, biały ryż, jasny makaron, pieczywo cukiernicze (pączki, rogaliki francuskie)
- Surowe warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, jarmuż, brukiew, rzepa)
- Owoce z puszek, kandyzowane, dżemy, powidła, konfitury
- Soja
- Orzechy ziemne, piniowe solone, w karmelu
- Pełnotłuste produkty mleczne np. sery żółte, pleśniowe i topione, śmietana
- Tłuste mięso (wieprzowina, baranina), tłusty drób (kaczka, gęś), mięso peklowane
- Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (pasztet, pasztetowa, mielonka, mortadela, salami), konserwy mięsne. Jaja z dodatkiem smalcu, boczku i majonezu
- Ryby wędzone, marynowane, konserwy rybne
- Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
- Ciastka, ciasteczka, batony, cukierki
- Gotowe marynaty, mieszanki przypraw (vegeta, maggi, kucharek), nadmiar soli
- Napoje alkoholowe, gazowane, słodzone, energetyczne.

Jadłospis

Śniadanie: Grzanki skropione oliwą z pastą jajeczna i pomidorem

Śniadanie II: Koktajl na bazie maślanki szpinakowo - pomarańczowo- bananowy

Obiad: Barszcz czerwony, makaron z brokułem, szynka parmeńska i orzechami włoskimi,

Podwieczorek: Serek wiejski z gruszką i orzechami

Kolacja: Kanapki z łososiem, herbata owocowa

Śniadanie: Owsiane smooth z owocami

Śniadanie II: Sok marchwiowo-pomarańczowy z imbirem, bułka pełnoziarnista z pastą awokado-twaróg

Obiad: Zupa krem z pomidorów, indyk duszony z cukinią i kaszą gryczaną,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem

Kolacja: Gofry ziołowe z duszonymi warzywami z pastą sezamową i jajkiem

Opracowała: dietetyk Paulina Wojciechowska