

Zalecenia żywieniowe w niedoczynności tarczycy

1. Cel diety:

- wsparcie prawidłowej pracy gruczołu tarczowego

2. Zalecenia :

- codzienna aktywność fizyczna (bieganie, jazda na rowerze, spacer, basen, itp.), skutecznie zwiększa przemianę materii. Sama dieta, często to za mało, bo wprowadzając jedynie bardzo niskokaloryczną dietę, bez zwiększonej aktywności fizycznej, doprowadzimy do bardzo poważnych niedoborów w naszym organizmie, ale nie zdołamy zwiększyć tempa metabolizmu, wręcz przeciwnie możemy je jeszcze bardziej rozregulować. Tylko codzienna aktywność fizyczna, w połączeniu z racjonalnym żywieniem daje zamierzone efekty

- regularność posiłków- osoby z niedoczynnością tarczycy powinny spożywać 4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny. Czyli je się częściej a mniejsze porcje

- ograniczanie spożywania alkoholu

- dieta bogata w białko pełnowartościowe, pochodzące z chudego mięsa (drób, indyk, królik, cielęcina, chuda wieprzowina), przetworów mlecznych (kefiry, jogurty naturalne, maślanka, sery twarogowe).

- ograniczenie spożycia tłuszczu, zastąpienie nasyconych kwasów tłuszczowych (obecnych w tłuszczach zwierzęcych: słonina, smalec, łój), kwasami nienasyconymi, a w szczególności kwasami omega-3. Ich źródłem są : olej lniany, olej rzepakowy, ryby morskie

-spożywanie węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym, czyli głównie węglowodanów złożonych, które są również źródłem błonnika pokarmowego. Jednymi słowy dieta bogata w warzywa i owoce oraz produkty zbożowe. Produkty będące źródłem węglowodanów złożonych są również bogatsze w minerały i witaminy, a zawarty w nich błonnik pokarmowy reguluje funkcje trawienne i zapobiega występowaniu zaparć

- zapewnienie odpowiedniej podaży jodu. Jego źródłem są głównie ryby morskie, jodowana sól

- dostarczenie wraz z dietą odpowiedniej ilości selenu. Źródłem tego pierwiastka w żywności są: produkty zbożowe, ryby, cebula i czosnek, drób i podroby, nasiona słonecznika

- dostarczanie odpowiedniej ilości cynku i witaminy E. Źródłem cynku są mięso, podroby, ryby i owoce morza, witaminy E :oleje roślinne, kiełki i ziarna zbóż

- picie odpowiedniej ilości płynów, zaleca się picie do 2 l płynów dziennie, w postaci herbat (zielonej, ziołowych), wód mineralnych (dla osób z niedoborem jodu, wód wzbogaconych o ten pierwiastek)

- ograniczenia spożycia warzyw z rodziny krzyżowych m.in., kapusty, kalafiora, kalarepy, gdyż zawarte w nich substancje goitrogenne (wolotwórcze), ograniczają wykorzystanie jodu, a w konsekwencji zaburza to pracę tarczycy i powstają wole

- ograniczenie spożycia soi, gdyż zawarte w niej fityniany, utrudniają wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza oraz cynku w naszym organizmie, a obecne izoflawony, ograniczają wchłanianie jodu

- dieta bogata w warzywa i owoce, będące źródłem witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Powinny być spożywane codziennie

- w obróbce kulinarnej stosowanie techniki gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii, by posiłki były lekkie, a nie ociekające tłuszczem

3. Produkty dozwolone i przeciwwskazane:

Grupa produktów	Zalecane	Dozwolone w umiarze	Przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pełnoziarniste razowe, graham, płatki owsiane, musli, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty gotowany al dentE	pieczywo pszenne. Pszenno-żytnie, pumpernikiel	chałki, strucle, rogame pieczywo półfrancuskie, chleb razowy na miodzie, ciasta, biszkopty
MIĘSA	kurczak, indyk, cielęcina, młoda wołowina, jagnięcina, królik	wołowina, szynka, wątróbka (2 razy w miesiącu) kiełbasa cielęca lub drobiowa	mięso z widocznym tłuszczem, gęsi, kaczki, salami, kiełbasy, paszety, wieprzowina, potrawy typu fast-food
NABIAŁ	Mleko chude i półtłuste, przetwory mleczne (sery twarogowe fermentowane napoje mleczne: kefir maślanka, jogurt)	sery żółte, sery typu Camembert i Brie	pełnotłuste produkty mleczne (mleko pełne skondensowane, mleko w proszku, sery twarogowe tłuste, sery podpuszczkowe) sery topione, sery podpuszczkowe, sery do smarowania, śmietana
RYBY	ryby, filety bez skóry	ryby wędzone, smażone na odpowiednim oleju	ryby smażone na nieodpowiednim tłuszczu
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, masło (w małych ilościach)	olej roślinne (do smażenia oliwa z oliwek lub olej rzepakowy), miękka margaryna	smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków) olej palmowy

WARZYWA	cykoria, kalafior, brokuł, kapusta, ogórek, pomidor, papryka, rzodkiewka, sałata, szparagi, szpinak, cukinia, bakłażan, seler, por, marchew, pietruszka, szpinak, grzyby	suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica), bób, groszek, kukurydza, buraki, ziemniak	frytki, chipsy, warzywa smażone na nieodpowiednim oleju, warzywa solone, warzywa konserwowe
OWOCE	grejpfruty, melon, poziomki, truskawki, maliny, agrest, arbuz, brzoskwinie, czereśnie, jagody, jabłka, gruszki, kiwi, morele, mandarynki, pomarańcze, porzeczki, czerwone i czarne wiśnie, dzika róża, aronia, banan	mango, winogrona, owoce suszone	owoce ze słodkiej zalewy, syropy owocowe, dżemy, powidła, marmolada
ORZECHE	orzechy brazylijskie, pestki z dyni, migdały	orzechy laskowe, pistacje, włoskie kokos	orzechy ziemne, piniowe, orzeszki solone
ZUPY	na chudym mięsie, warzywne		zabielane śmietaną, zagęszczane
SOSY I PRZYPRAWY	wanilia, koper, kminek, pietruszka, sok z cytryny, cynamon	niskotłuszczowe sosy sałatkowe, musztarda	sól, majonez, ostre przyprawy tj. papryka, pieprz chili
SŁODYCZE		sorbety, galaretki, budynie, sałatki owocowe	pozostałe słodycze tj. lody, torty, ciasteczka, czekolada, cukier, chipsy, snacki, słone paluszki
NAPOJE	woda, kawa zbożowa, herbaty ziołowe, herbaty owocowe	soki owocowe, kawa prawdziwa instant typu 3w1	syropy, słodkie napoje gazowane, kawa ze śmietanką, alkohol

Źródła:

Gawęcki J., „Żywność człowieka zdrowego i chorego”, t.2, wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M., „Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.

