Dieta w nadczynności tarczycy

Prawidłowe żywienie pełni istotną rolę w niefarmakologicznym leczeniu nadczynności tarczycy. Ze względu na zwiększone tempo przemian metabolicznych i utratę masy ciała, a co za tym idzie duże ryzyko powstania niedoborów, zaleca się dobrze skomponowaną dietę, która będzie wspierać leczenie farmakologiczne.
Warto sięgać po wysokokaloryczne produkty jak orzechy, masła orzechowe, suszone owoce, oleje.
Należy zwiększyć podaż energii o ok. 20-25%. Zalecana podaż węglowodanów stanowi 50–70% wartości energetycznej diety, w tym 20-40g błonnika pokarmowego.
Zalecane produkty:

- pieczywo jasne lub graham, sucharki, bułki, biszkopty, drobne kasze i makarony
- owoce: dojrzałe, bez skórki i pestek, jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, również owoce jagodowe przetarte przez sito, musy przeciery, koktajle
- warzywa: gotowane, rozdrobnione, ziemniaki, marchew, buraki, szpinak, dynia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, zielony groszek; na surowo: różne rodzaje sałat, cykoria, pomidor bez skórki, starta marchewka
- oleje roślinne, avocado, tłuste ryby, orzechy, masła orzechowe, oliwki.

Tłuszcz powinien dostarczyć 20–35% wartości energetycznej diety. Warto wybierać jedno i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a ograniczać kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans. Nie zaleca się jednak produktów wysokoprzetworzonych jak fast foody.

Istotne jest również prawidłowe zbilansowanie diety w składniki ważne dla prawidłowej pracy tarczycy, m.in.:

- wapń i witamina D – są ważne w nadczynności tarczycy ze względu na ich wpływ na homeostazę kostną. W związku ze zwiększonym metabolizmem w nadczynności tarczycy znacznie wzrasta ryzyko osteopenii/osteoporozy. Podstawowym źródłem wapnia są mleko i jego przetwory, ale również brokuły i warzywa zielonolistne, amarantus, pestki dyni, migdały, sezam, mak. Także w sardynkach, śledziach, szprotkach w znacznych ilościach zawarty jest wapń oraz witamina D. Innymi produktami dostarczającymi witaminę D są również pozostałe ryby morskie. W okresie wiosenno-letnim 15-minutowa ekspozycja słoneczna dostarcza odpowiedniej ilości endogennej witaminy D. Natomiast w miesiącach październik-kwiecień niezbędna jest suplementacja
- jod – istotny pierwiastek w prawidłowej pracy tarczycy, jednakże jego nadmierne ilości mogą przyczynić się do powstania nadczynności tarczycy. Zaleca się spożywanie około 150µg jodu dziennie. Z tego też względu zaleca się unikania pokarmów szczególnie bogatych w jod, np. wodorostów, alg, produktów wzbogacanych w jod, suplementów diety z jodem oraz umiarkowaną konsumpcję ryb (2-3 razy w tygodniu)
- kwasy omega 3 – istotne w nadczynności tarczycy ze względu na działanie przeciwzapalne. Jako źródło tego składnika zaleca się oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona, awokado oraz ryby
- produkty zawierające goitreny – brokuły, kalafior, kapusta włoska, brukselka, jarmuż, kalarepa, brukiew, rzepa – zmniejszą ilość hormonów produkowanych przez tarczycę
- antyoksydanty – witamina A, C, E, beta-karoten, polifenole, które wzmacniają układ immunologiczny. Produktami bogatymi w antyutleniacze są oleje: rzepakowy,

kukurydziany, sojowy, oliwa z oliwek, kiełki zbożowe, orzechy, migdały, owoce dzikiej róży, wiśnie, pietruszka, kiwi, szczaw, papryka, cytrusy, marchew, szpinak, szczaw, mango, melon, morele, brzoskwinia, pomidory.

Zalecenia:

1. Zwiększ podaż białka w proporcji 1:3 białka roślinnego, 2:3 białka zwierzęcego, które zapewnia prawidłowe funkcjonowanie tarczycy i zmniejsza ryzyko niedożywienia. Zalecane źródła: mięso z indyka, kurczaka, jaja, wołowina, rośliny strączkowe (w ograniczonych ilościach). Szczególne znaczenie ma spożycie ryb, ze względu na obecność wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Rekomendowana jest także podaż produktów mlecznych.
2. Wybieraj oleje roślinne ze względu na zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT-mają działanie przeciwzapalne i wspomagają pracę układu nerwowego).
3. Zwiększ ilość warzyw i owoców bogatych w antyoksydanty (witamina A, C, E).
4. Zwiększ podaż produktów bogatych w witaminy z grupy B- „uspokajają" układ nerwowy.
5. Stosuj produkty bogate w wapń-wzmacnia kości.
6. Unikaj potraw nadmiernie obciążających układ pokarmowy czyli wzdymających, tłustych, smażonych na głębokim tłuszczu (obsmażanie jest dozwolone).
7. W przypadku występowania biegunek, unikaj potraw o dużej zawartości błonnika np. gruboziarnistych kasz.
8. Ogranicz kawę i mocną herbatę-pobudzają i tak już nadmiernie pobudzony układ nerwowy.
9. Wyklucz z diety używki i ostre przyprawy-zwiększają pobudliwość układu nerwowego.

Nazwa produktu lub potrawy	**Produkty/potrawy zalecane**	**Produkty/potrawy niezalecane**
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, żytnie, jasne i razowe, półcukiernicze, sucharki, biszkopty Mąka: pszenna, żytnia, ziemniaczana, pytlowa, razowa Makarony i kasze-wszystkie, w każdej postaci, ryż, grzanki, lane ciasto, pierogi	Potrawy z mąki i kasz smażone
Mleko i produkty mleczne	Mleko w każdej postaci: świeże, w proszku, napoje fermentowane mleczne (kefir, jogurt, maślanka), ser biały twarogowy chudy, serek wiejski ziarnisty	Sery dojrzewające, pikantne, pleśniowe i topione
Jaja	Całe (białka i żółtka), gotowane na miękko, na twardo, w koszulkach, w formie jajecznicy na parze, omlety	
Mięso, wędliny, ryby	Mięso-cielęcina, wołowina, jagnięcina, królik, chuda wieprzowina, indyk, kurczak	Tłuste gatunki mięsa (wieprzowina, dziczyzna, baranina), podroby (wątroba,

	Ryby-sandacz, dorsz, mintaj, lin, flądra	serca, nerki, mózg), konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone Potrawy z mięsa i ryb smażone, marynowane
Tłuszcze	Oleje roślinne, masło, śmietana, oliwa, margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, w postaci purée, pieczone	Smażone
Warzywa	Wszystkie surowe i mrożone	Warzywa zasmażane, potrawy z warzyw smażone
Owoce	Wszystkie surowe, mrożone, suszone	
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	W ograniczonych ilościach: groch, fasola, bób, soja, soczewica	
Cukier, desery, słodycze	Cukier, dżem, marmolada, konfitury, miód, syropy owocowe, kisiele, galaretki, musy, bezy, wyroby cukiernicze bez dodatku używek	Słodycze i potrawy z dodatkiem używek
Zupy i sosy	Warzywne, krupniki, owocowe, mleczne, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka	Na wywarach grzybowych, zupy zasmażane
Przyprawy	Łagodne: koperek, pietruszka, sok z cytryny, skórka pomarańczowa, cynamon, majeranek, wanilia	Pieprz, papryka, ocet, musztarda, gałka muszkatołowa
Napoje	Woda, słaba herbata, mleko, kawa zbożowa, kompoty, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczno-owocowe	Mocna herbata, kawa naturalna, alkohol

Zachęcamy również do skorzystania z zaleceń z zakresu dietoterapii i dietoprofilaktyki Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

Link dostępu - *https://odieciewgabinecie.pzh.gov.pl*

Opracował: Kierownik Sekcji Żywienia
Lidia Marcjan

Bibliografia:
Dietetyka Żywienie zdrowego i chorego człowieka
Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
PZWL Wydawnictwo Lekarskie Wydanie IV 2018 r.

Wydanie III
2025-07-16