Dieta w niedoczynności tarczycy

Dieta wspomaga leczenie farmakologiczne, a prawidłowe żywienie pełni istotną rolę w niefarmakologicznym leczeniu niedoczynności tarczycy. Szczególnie ze względu na wpływ tego zaburzenia ma zmniejszony metabolizm i zwiększanie masy ciała.
W diecie należy zwiększyć podaż białka (1,5-2g/kg masy ciała), które jest konieczne do syntezy hormonów tarczycy i przyspiesza przemianę materii.
Białko w 70% powinno być pochodzenia zwierzęcego, a główne jego źródło to: chude mięsa, ryby, jaja oraz suche nasiona roślin strączkowych (oprócz soi).
Tłuszcz w diecie należy stosować gównie w postaci tłuszczów pochodzenia roślinnego, ze względu na potrzebę dostarczenia odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 o działaniu immunostymulującym. Jako źródło tego składnika odżywczego rekomenduje się olej rzepakowy, lniany oliwę z oliwek i oliwki, orzechy, zwłaszcza włoskie, świeżo mielone nasiona lnu, pestki dyni, słonecznika, awokado.
Tłuszcz powinien stanowić 20–35% wartości energetycznej diety.
Planując dietę należy zwiększyć podaż warzyw, które będą zapobiegać zakwaszeniu organizmu przez białko. Węglowodany powinny stanowić 50–70% wartości energetycznej diety. Ważna jest również odpowiednia podaż błonnika pokarmowego (20–40g/d), którego główne źródło to: pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.
Należy pamiętać, że dieta nie może być niskotłuszczowa, uboga w białko.

Zalecenia:

1. W ciągu dnia spożywaj od 4 do 5 posiłków z 3-4 godzinnymi przerwami i ostatnim posiłkiem na 2 godziny przed snem-regularne posiłki poprawią tempo przemiany materii.
2. Koniecznie zredukuj masę ciała, najlepiej z pomocą dietetyka.
3. Jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs (indyk, kurczak, królik, cielęcina) oraz niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne. Szczególną uwagę zwróć na ryby, które dostarczą selenu, jodu oraz witaminy D, a także wielonienasyconych kwasów tłuszczowych-składników istotnych w niedoczynności tarczycy- ryby najlepiej spożywaj 3-4 razy w tygodniu.
4. Podczas przygotowywania potraw stosuj oleje roślinne i oliwę z oliwek.
5. Unikaj spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych w postaci np. masła oraz tłuszczu ukrytego w tłustych mięsach, wyrobach cukierniczych i słodyczach.
6. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe zwłaszcza ze względu na odpowiednią podaż błonnika pokarmowego, która jest kluczowa przy towarzyszących zaparciach.
7. Wyeliminuj z diety kaszę jaglaną-zawiera związki hamujące produkcję hormonów.
8. Stosuj warzywa i owoce-zapobiega to zakwaszeniu organizmu i nie spowalnia pracy tarczycy.
9. Ogranicz warzywa kapustne, chrzan, soję-zawierają substancje zaburzające wchłanianie jodu z pożywienia (tracą swoje szkodliwe właściwości w czasie gotowania, fermentacji). Są to:

- warzywa kapustne (np. kapusta włoska, brukselka, kalafior, jarmuż, kalarepa, brokuł, brukiew, rzepa), ze względu na zawarte w nich tioglikozydy (jeśli jednak spożywamy te produkty, korzystnie będzie, jeśli poddamy je obróbce termicznej np. gotowanie),

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505
NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231
Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos

- soja spożywana w nadmiarze, ze względu na zawarte w niej substancje, które mogą hamować syntezę hormonów tarczycy,
- orzeszki ziemne i gorczyca ze względu na zawarte w nich substancje wolotwórcze.

10. Zwróć uwagę na selen, który poprawia funkcję tarczycy, hamuje wytwarzanie przeciwciał przeciwtarczycowych, a w największych ilościach występuje w pestkach dyni i orzechach brazylijskich (kraj pochodzenia różnicuje zawartość tego składnika).

11. Z diety wyeliminuj cukier (spowalnia metabolizm), słodycze, słodkie napoje i żywność typu fast food.

12. Unikaj smażenia i pieczenia w tradycyjny sposób, ze względu na ilość stosowanych tłuszczów. Piecz w foremce silikonowej, pergaminie, folii spożywczej, na grillu, duś bez wcześniejszego obsmażania, gotuj na parze.

13. Pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody (niechlorowanej) lub słabych naparów herbat-odpowiednie spożycie płynów będzie sprzyjać przyspieszeniu tempa metabolizmu.

14. Ogranicz kawę naturalną-zaburza wchłanianie leku i zmniejsza przyswajanie składników mineralnych oraz witamin kluczowych do wytwarzania hormonów (nie do śniadania, najlepiej między godziną 10:00-11:00).

15. Angażuj się w aktywność fizyczną co najmniej 3 razy w tygodniu, przynajmniej przez 30 minut, a najlepiej nawet 60 minut codziennie-szczególnie zaleca się uprawianie sportów aerobowych w godzinach porannych (bieg, basen, rower, marsz) oraz unikanie ćwiczeń, które zmuszają do krótkiego, ale intensywnego wysiłku. Wykonywanie regularnych ćwiczeń przyczynia się do szeregu korzystnych zmian w organizmie, m.in. przyspiesza metabolizm i pozwala na działanie hormonom tarczycy w komórkach całego ciała.

Uwaga! Nie ma konieczności stosowania diety bezglutenowej, uzasadnione jest jedynie w przypadku współistnienia celiakii.

Nazwa produktu lub potrawy	**Produkty/potrawy dozwolone**	**Produkty/potrawy przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, ryż brązowy, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), makaron razowy, płatki owsiane	Pieczywo pszenne, kasza jaglana i drobne kasze (manna, kuskus), biały ryż, jasny makaron, pieczywo cukiernicze
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2% tłuszczu, naturalny jogurt, kefir, maślanka, chudy ser twarogowy	Pełnotłuste produkty mleczne, sery żółte, pleśniowe i topione, śmietana
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Chude mięso (cielęcina, wołowina, królik), chudy drób bez skóry, (indyk, kurczak), chude wędliny (szynka, polędwica, wędliny drobiowe), ryby chude i tłuste (dorsz, pstrąg, makrela, śledź, łosoś) Jaja gotowane, w formie jajecznicy, omletu	Tłuste mięso (wieprzowina, baranina), tłusty drób (kaczka, gęś), mięso peklowane, tłuste wędliny i wędliny podrobowe (pasztet, salami), konserwy mięsne Ryby wędzone, konserwy rybne Jaja z dodatkiem smalcu, boczku, majonezu

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505
NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231
Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos

	Zalecane w umiarkowanych ilościach: chuda wieprzowina	
Tłuszcze	Oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, lniany, oliwa z oliwek) Zalecane w umiarkowanych ilościach: masło	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, kiszone (kapusta, ogórki) najbardziej wskazane: ziemniaki, cebula, papryka, pomidory (także suszone), bakłażan Zalecane w umiarkowanych ilościach: kapustne (gotowane)	Surowe warzywa kapustne (brukselka, kapusta włoska, kalafior, brokuł, jarmuż), kalarepa, brukiew, rzepa, chrzan
Owoce	Wszystkie owoce świeże i mrożone, najbardziej wskazane: jabłka, gruszki, morele i figi (także suszone), mango, jagody goji Zalecane w umiarkowanych ilościach: owoce suszone	Owoce z puszki, kandyzowane, dżemy, powidła, konfitury
Suche strączkowe	Groch, fasola, bób, ciecierzyca, soczewica	Soja (stopień przetworzenia nie ma znaczenia)
Orzechy i nasiona	Orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, brazylijskie, migdały, pestki dyni, sezam, nasiona słonecznika, siemię lniane	Orzechy ziemne, piniowe, solone, w karmelu
Cukier, desery i słodycze	Sałatki owocowe Zalecane w umiarkowanych ilościach: sorbety, galaretki, budynie	Cukier, ciastka, ciasta, batony, cukierki
Przyprawy	Wszystkie naturalne przyprawy i zioła	Gotowe marynaty, mieszanki przypraw (vegeta, maggi, kucharek, kostki bulionowe), musztarda, nadmiar soli
Napoje	Woda, herbata zielona, czarna, herbaty owocowe, soki warzywne, napar z nagietka i mniszka Zalecana w umiarkowanych ilościach: kawa naturalna	Napoje gazowane, słodzone, energetyczne, alkohol

Opracował:
Kierownik Sekcji Żywienia
Lidia Marcjan

Wydanie I, marzec 2022

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505
NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231
Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos