

**mgr Diana Wolańska**

### **Zalecenia żywieniowe w nadczynności tarczycy**

Dieta w nadczynności tarczycy powinna być oparta na zasadach zdrowego żywienia. Jej celem jest zapobieganie wyniszczeniu organizmu, przy zbyt szybkiej utracie masy ciała, który towarzyszy chorobie.

Podstawowe założenia diety:

- energetyczność diety – nadczynności tarczycy towarzyszy ubytek masy ciała, stąd zaleca się dietę normokaloryczną dla osób z prawidłowym BMI (18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup>), wysokoenergetyczną, gdy występuje niedowaga i/lub ubytkowi masy ciała towarzyszy zanik mięśni. W diecie zaleca się nawet 6–7 posiłków o małej objętości wzbogaconych w produkty wysokoenergetyczne, jak suszone owoce, orzechy, nasiona, oleje, awokado. W momencie wyrównania hormonalnego należy niezwłocznie wrócić do diety normokalorycznej ze względu na szybki wzrost masy ciała i ryzyko występowania nadwagi;
- białko, stanowiące 12–15% wartości energetycznej diety. Głównym źródłem białka powinny być chude mięsa, ryby, jaja oraz suche nasiona roślin strączkowych. Zaleca się wyższą zawartość białka w diecie osób z ubytkiem masy ciała;
- tłuszcz, głównie w postaci tłuszczów pochodzenia roślinnego, ze względu na potrzebę dostarczenia odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 o działaniu immunostymulującym. Źródłem tego składnika odżywczego w diecie powinien być olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryna miękka, orzechy, zwłaszcza włoskie, świeżo mielone nasiona lnu, pestki dyni, słonecznika, awokado oraz oliwki. Tłuszcz powinien stanowić 20–35% wartości energetycznej diety;
- węglowodany powinny stanowić 50–70% wartości energetycznej diety. Ważna jest również odpowiednia podaż błonnika pokarmowego (20–40 g/d). Dlatego też głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.

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. W sardynkach, śledziach, szprotkach w znacznych ilościach zawarty jest wapń oraz witamina D. Innymi produktami dostarczającymi witaminy 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 150 µg 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 – nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu;
- **produkty zawierające goitreny** – brokuły, kalafior, kapustne, jarmuż – zmniejszą ilość hormonów produkowanych przez tarczycę;
- **antyoksydanty** – witamina E, C, beta-karoten, polifenole, które wzmacniają układ immunologiczny. Produktami bogatymi w antyutleniacze są oleje: z kielków zbożowych, kukurydziany, sojowy, rzepakowy i oliwa z oliwek oraz kielki zbożowe, orzechy, migdały, owoce dzikiej róży, wiśnie, pietruszka, kiwi, brokuły, szczaw, papryka, estragon, biała kapusta, brukiew, kapusta czerwona, cytrusy, marchew, brukiew, szpinak, szczaw, mango, melon, morele, brokuły, brzoskwinia, pomidory, pietruszka.

Prawidłowe żywienie pełni istotną rolę w nefarmakologicznym leczeniu nadczynności tarczycy. Szczególnie ze względu na wpływ tego zaburzenia na zwiększony metabolizm i utratę masy ciała przed wyrównaniem hormonalnym.