

mgr inż. Diana Wolańska

Dieta w niedoczynności tarczycy

Niedoczynność tarczycy jest to niedobór hormonów tarczycy (T_3 – trijodotyronina; T_4 – tyroksyna) powodujący uogólnione zwolnienie procesów metabolicznych w organizmie człowieka.

Dieta w tej chorobie powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia, a przy bilansowaniu codziennej diety szczególną uwagę należy zwrócić na składniki pokarmowe istotne dla prawidłowej pracy tarczycy, wśród nich wymienia się jod, selen, żelazo, cynk oraz ograniczenie produktów o właściwościach wolotwórczych. Stosowanie prawidłowo zbilansowanej diety może zwiększać skuteczność procesu leczenia.

Podstawowe zalecenia diety

- Dieta niskoenergetyczna dla osób z nadwagą/otyłością, normokaloryczna dla osób z prawidłową masą ciała. Wartość energetyczna diety powinna być dostosowana do stylu i trybu życia.
- Podaż białka, stanowiącego 10-15% wartości energetycznej codziennej diety, powinna pochodzić z chudych gatunków mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina) oraz niskotłuszczowego mleka i przetworów mlecznych. Cennym źródłem białka w diecie osób z niedoczynnością tarczycy są ryby, dostarczające jednocześnie jodu, selenu, witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Zaleca się konsumpcję ryb 3–4 razy w tygodniu. Pełnowartościowe białko jest źródłem aminokwasu egzogenne – tyrozyny – będącego wyjściowym substratem do syntezy podstawowego hormonu tarczycy – tyroksyny (T_4).
- Tłuszcze, głównie pochodzenia roślinnego (oleje, orzechy i nasiona), dostarczające 20-35% wartości energetycznej diety. Szczególnie istotna jest podaż wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które pobudzają wątrobę do przemiany T_4 w T_3 , zwiększając metabolizm ustroju oraz wrażliwość komórek na hormony tarczycy. Kwasy te zawarte są w znacznych ilościach w oliwie z oliwek, oleju lnianym, łososiu, makreli, pstrągu, tuńczyku. Zaleca się zastępowanie nasyconych kwasów tłuszczowych nienasyconymi oraz unikanie nadmiernego spożycia tłuszczów zarówno widocznych (masło, olej itp.), jak i niewidocznych (obecnych m.in. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp.).

- Węglowodany złożone stanowiące 50-70% wartości energetycznej diety z odpowiednią podażą błonnika pokarmowego wraz z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi oraz warzywami i owocami. Osobom z niedoczynnością tarczycy często towarzyszy insulinooporność, stąd zaleca się spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym.
- Uwzględnianie w diecie odpowiedniej podaży błonnika, ze względu na wysoki odsetek cierpiących na zaparcia wśród osób chorujących na niedoczynność tarczycy. Włókno pokarmowe poprawia motorykę przewodu pokarmowego, zwiększa masę stolca, częstotliwość wypróżnień, zapobiegając tym dolegliwościom. Źródło błonnika powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe i gotowane na parze warzywa oraz świeże lub suszone owoce.
- Prawidłowe zbilansowanie diety w składniki pokarmowe istotne dla prawidłowej pracy tarczycy, m.in.: jod, cynk, selen, żelazo,
- Unikanie produktów o właściwościach wolotwórczych, które mogą ograniczać przyswajanie jodu z pożywienia. Wśród tych substancji wymienia się tioglikozydy, zawarte w warzywach kapustnych (różne rodzaje kapust, brukselka) oraz w innych warzywach krzyżowych, jak kalafior, brokuły, jarmuż, kalarepa. W roślinach strączkowych, w tym głównie w soi, znajdują się izoflawony sojowe, genisteina i daidzeina, które mogą zahamowywać syntezę hormonów tarczycy. Pamiętać jednak należy, że substancje antyodżywcze, przeciwwskazane dla osób z niedoczynnością tarczycy, znajdują się również w rzepie i brukwi.
- Regularne spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, z przerwami 3-4 godzinnymi, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem,
- Urozmaicenie diety i uwzględnienie wszystkich grup produktów, tj. warzyw i owoców, produktów zbożowych, produktów mlecznych, produktów dostarczających białka, tłuszczów pochodzenia roślinnego.
- Wypijanie płynów w ilości około 2 litrów dziennie w formie słabych naparów herbat lub wody wzbogaconej w jod.
- Uprawianie aktywności fizycznej co najmniej 3 razy w tygodniu, przynajmniej przez 30 minut, a najlepiej nawet 60 minut dziennie. 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.
-

Dieta w niedoczynności tarczycy pełni rolę terapeutyczną. Poprzez prawidłowe zbilansowanie diety wspomagamy produkcję hormonalną tarczycy, dzięki czemu możemy obniżyć dawkę przyjmowanych leków hormonalnych i poprawić jakość życia.