



Niedoczynność tarczycy












Niedoczynność tarczycy to niedobór hormonów tarczycy: T3-trijodotyroniny i T4-tyroksyny, powodujący spowolnienie procesów metabolicznych w organizmie człowieka.



Zalecenia dietetyczne

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. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość koniecznie zredukuj swoją masę ciała, najlepiej z pomocą dietetyka.
3. Jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina) 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 spożywać 3-4 razy w tygodniu.
4. Podczas przygotowywania potraw stosuj oleje roślinne i oliwę z oliwek. Unikaj spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych w postaci np. masła oraz tłuszczu ukrytego w tłustych mięsach, wyrobach cukierniczych i słodczych.
5. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe zwłaszcza ze względu na odpowiednią podaż błonnika pokarmowego, która jest kluczowa przy towarzyszących zaparciach.
6. Z diety wyeliminuj cukier, słodczyce, słodkie napoje i żywność typu fast food.
7. Unikaj smażenia i pieczenia w tradycyjny sposób, ze względu na ilość stosowanych tłuszczów. Piecz w folii aluminiowej, rękawie lub na grillu, duś bez wcześniejszego obsmażania, gotuj na parze.
8. Pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody lub słabych naparów herbat. Odpowiednie spożycie płynów będzie sprzyjać przyspieszeniu tempa metabolizmu.
9. Niektóre produkty mogą ograniczać przyswajanie jodu z pożywienia – ogranicz ich spożycie, m.in.:
 - warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, jarmuż, kalarepa, brokuł, brukiew, rzepa) ze względu na zawarte w nich tioglikozydy,
 - 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.Gotowanie w dużej ilości wody bez przykrycia zmniejsza zawartość związków antyodżywczych o 30-40%.
Wolotwórcze działanie wymienionych produktów jest tym wyższe, im mniejsza jest podaż jodu, dlatego tak ważna jest odpowiednia jego ilość w diecie.

Produkty zalecane i niezalecane w niedoczynności tarczycy

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe 	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak, jaglana), ryż brązowy, makaron razowy, płatki zbożowe (np. owsiane).	Pieczywo pszenne, drobne kasze (np. manna, kuskus), biały ryż, jasny makaron, pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki, pączki, rogaliki francuskie).
Warzywa 	Wszystkie warzywa świeże i mrożone z wyjątkiem kapustnych. W ograniczonych ilościach gotowane warzywa kapustne.	Surowe warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, jarmuż, brukiew, rzepa).
Owoce i przetwory 	Wszystkie owoce świeże i mrożone. W ograniczonych ilościach owoce suszone.	Owoce z puszki, kandyzowane, dżemy, powidła, konfitury.
Nasiona roślin strączkowych	Ciecierzycza, soczewica, fasola, bób, groch.	Soja.
Orzechy i nasiona 	Orzechy brazylijskie, włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, siemię lniane.	Orzechy ziemne, piniowe solone, w karmelu.
Mleko i produkty mleczne 	Mleko do 2% tłuszczu, naturalny jogurt, kefir, maślanka, chudy serywarogowy.	Pełnotłuste produkty mleczne, np. sery żółte, pleśniowe i topione, śmietana.
Mięso i przetwory, jaja 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, wędliny drobiowe. Jaja gotowane, w formie jajecznicy, omletu.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. paszтет, paszтетowa, mortadela, salami), konserwy mięsne. Jaja z dodatkiem smalcu, boczku, majonezu.
Ryby i przetwory 	Ryby tłuste i chude, np. łosoś, śledź, makrela, dorsz, pstrąg.	Ryby wędzone, marynowane konserwy rybne.
Tłuszcze 	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło w ograniczonych ilościach.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde.
Desery 	Sorbety i sałatki owocowe, galaretki, budynie.	Ciastka, ciasta, batony, cukierki.
Przyprawy 	Wszystkie naturalne przyprawy i zioła.	Gotowe marynaty, mieszanki przypraw (np. vegeta, maggi, kucharek), nadmiar soli.
Napoje 	Woda, herbaty owocowe, ziołowe, kawa, herbata czarna, soki warzywne.	Napoje alkoholowe, gazowane, słodzone, energetyczne.



Przykładowy jadłospis jakościowy w niedoczynności tarczycy

ŚNIADANIE:

Omlet z szynką, pomidorami i rukolą

- jajko
- mleko
- pomidorki koktajlowe
- szynka
- rukola
- olej rzepakowy
- pieprz

II ŚNIADANIE:

Sałatka owocowa

- ananas
- kiwi
- borówki
- płatki owsiane
- jogurt naturalny

OBIAD:

Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami

- filet z kurczaka
- pieprz, oregano, papryka mielona
- oliwa z oliwek
- kasza gryczana
- cebula
- czosnek
- cukinia
- papryka czerwona
- szczypiorek

PODWIECZOREK:

Kulki orzechowo-twarożkowe

- orzechy włoskie
- ser biały twarogowy chudy
- sezam



Propozycja podania. Fot. unsplash.com

KOLACJA:

Kanapki z pastą jajeczną z awokado i warzywami

- chleb żytni razowy
- jajko
- awokado
- czosnek, sok z cytryny, pieprz, kolendra
- papryka
- pomidor

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Jarosz M.: Dietetyka, żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. IZZ. Warszawa, 2017.
2. Jarosz M., Stolińska H., Wolańska D.: Żywność w niedoczynności tarczycy. PZWL. 2014.