Choroby tarczycy stanowią istotny problem zdrowotny XXI wieku

Najpowszechniejsze zaburzenia fizjologiczne tarczycy to niedoczynność, w tym także niedoczynność tarczycy ze współwystępującą chorobą Hashimoto. Niezdiagnozowane mogą utrudniać zajście w ciążę oraz jej utrzymanie.

Coraz więcej badań naukowych potwierdza istotną rolę prawidłowego żywienia w leczeniu chorób tarczycy, która może wspierać terapię farmakologiczną.

Zalecenia żywieniowe powinny być ustalone indywidualnie dla każdego pacjenta, aby jadłospis dostarczał organizmowi niezbędnych dla zachowania zdrowia składników odżywczych.

Postępowanie dietetyczne w chorobach tarczycy bazuje na zasadach racjonalnego żywienia, a w przypadku pacjentów z nadwagą zaleca się odpowiednie zmniejszenie kaloryczności diety. **Nie stosuje się jednak diet ubogoenergetycznych**, gdyż długotrwały niedobór kaloryczny sprzyja zwolnieniu tempa przemiany materii.

Do ważnych składników odżywczych w dietoterapii chorób tarczycy należą:

- Białko- spożycie białka powinno być na poziomie 10-15% spożywanej dziennej energii. Składnik ten wpływa na produkcję hormonów tarczycy, wzrost tempa metabolizmu, jak również wspiera pracę układu immunologicznego. Źródłem białka powinno być chude mięso oraz ryby, a także jaja. Cennym źródłem tego składnika są również produkty roślinne, jak nasiona roślin strączkowych, orzechy, kasze oraz inne produkty pełnoziarniste. Produkty te to również dobre źródło witamin z grupy B. Ryby ponadto dostarczają jodu oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.
- Węglowodany - w diecie powinny pochodzić z produktów pełnoziarnistych, orzechów, nasion, warzyw i owoców cechujących się niskim indeksem glikemicznym, ale przede wszystkim wysoką zawartością witamin oraz składników mineralnych. Niski indeks glikemiczny ma duże znaczenie ze względu na fakt, że osoby z zapaleniem tarczycy mogą mieć zaburzoną gospodarkę węglowodanową.
- Błonnik pokarmowy - sprzyja pracy przewodu pokarmowego, co przy zwolnionym tempie motoryki przewodu pokarmowego osób z chorobami tarczycy zapobiega zaparciom. Cennym źródłem tego składnika są pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.
- Tłuszcze - wskazane jest aby stanowiły około 25-30 % spożywanej energii z ograniczeniem tłuszczów nasyconych. Dieta wysokotłuszczowa sprzyja wzrostowi estrogenów i może nasilić

Phoca PDF

objawy chorób tarczycy. Istotne, aby spożywać regularnie tłuste ryby morskie, siemię i olej lniany, orzechy, awokado, olej rzepakowy oraz oliwę z oliwek. Produkty te są bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które pełnią funkcje antyoksydacyjne, chroniąc tarczycę przed negatywnym skutkiem stresu oksydacyjnego.

- Witamina D – jej odpowiedni poziom związany jest z mniejszą produkcją czynników prozapalnych i większą przeciwzapalnych. Ponadto w badaniach stwierdza się, że osoby chorujące na Hashimoto mają niższe poziomy tej witaminy oznaczane we krwi, dlatego odpowiednie spożycie tej witaminy jest niezwykle ważne. Głównym źródłem witaminy D jest synteza skórna, ale zaledwie około 10% tej witaminy spożywamy z dietą. Zalecana jest suplementacja tą witaminą, głównie w okresie jesienno-zimowym.
- Jod – to element hormonów tarczycy. Z tego powodu niedobór, jak i nadmiar jodu, może być przyczyną upośledzenia funkcjonowania tarczycy, w związku z tym suplementację należy stosować zgodnie z zaleceniami żywieniowymi i lekarskimi. Źródłami jodu w diecie są ryby morskie, zwłaszcza dorsz, mintaj, makrela, flądra, jak również owoce morza, algi oraz sól, która z kolei powinna być spożywana w ograniczonych ilościach.
- Żelazo – to składnik mineralny będący elementem tarczycowej peroksydazy jodującej, która uczestniczy w przemianie tyroksyny i trójjodotyroniny. Dlatego niedobór w diecie może spowodować spadek syntezy hormonów tarczycy. Cennymi źródłami tego składnika są mięso, żółtko jaj, ryby – takie jak tuńczyk i śledź. Roślinnymi źródłami są natka pietruszki, jarmuż, pełnoziarniste produkty zbożowe, pestki dyni i sezamu, nasiona roślin strączkowych.
- Selen – wchodzi w skład enzymów związanych z gospodarką hormonalną tarczycy i wpływa na przyswajalność jodu. Ponadto jest składnikiem enzymu peroksydazy glutationowej chroniącego tarczycę przed działaniem stresu oksydacyjnego, zmniejszając stan zapalny. Długotrwałe niedobory selenu mogą być przyczyną złej przyswajalności jodu i wiążą się z zaburzeniami pracy tarczycy. Osoby chorujące na Hashimoto mają niższe stężenia tego składnika, stąd mogą rozważyć suplementację, gdyż nawyki żywieniowe w niewielkim stopniu wpływają na zawartość selenu w surowicy krwi. Niemniej jednak źródłami z diety mogą być rośliny strączkowe, ryby, nasiona sezamu i słonecznika, orzechy włoskie, mięso oraz pieczarki.
- Gluten – nietolerancja, nadwrażliwość na gluten albo celiakia występują u osób z chorobami tarczycy częściej niż u osób zdrowych. Eliminacja tych produktów powinna być potwierdzona diagnozą oraz skonsultowana z dietetykiem i lekarzem, ponieważ mimo potencjalnej szkodliwości glutenu, to właśnie produkty zbożowe z tym składnikiem stanowią źródło wielu witamin i

Phoca PDF

składników mineralnych oraz białka. Źródłem glutenu są produkty zbożowe takie jak m.in. pszenica, żyto, jęczmień i mogą one występować w wielu produktach, nie tylko piekarniczych.

Dieta w chorobach tarczycy powinna być odpowiednio zbilansowana ze względu na zwiększone zapotrzebowanie na niektóre składniki oraz planowaną ciążę.

Każda eliminacja w diecie danego produktu powinna być odpowiednio zastąpiona, aby zapewnić organizmowi wszystkich niezbędnych dla zachowania zdrowia elementów.

Joanna Giza, dietetyk.

Zapraszamy na wizyty do naszej Przychodni

Phoca PDF