

ZALECENIA DLA PACJENTA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy jest zaburzeniem, w którym tarczyca produkuje za mało dwóch hormonów: trijodotyroniny (T3) oraz tyroksyny (T4) regulujących funkcję większości tkanek organizmu, oraz wpływających na metabolizm. Do najczęstszych przyczyn niedoczynności tarczycy w Polsce zalicza się:

chorobę Hashimoto czyli przewlekłe autoimmunologiczne (limfocytowe) zapalenie tarczycy. Choroba o podłożu autoimmunologicznym, wywołana przez własne przeciwciała, w której dochodzi do powstawania niebolesnego zapalenia w tarczycy, powoli (przez lata) niszczącego tarczycę i prowadzącego do zmniejszenia produkcji hormonów. Pojawiają się objawy takie jak **uczucie ciągłego zimna, zmęczenie, senność, zaburzenia pamięci, sucha skóra i włosy, zaburzenia depresyjne, miesiączkowania, niepłodność, rzadsze oddawanie stolca i zaparcia.** W badaniach laboratoryjnych można stwierdzić podwyższone stężenie cholesterolu, niedokrwistość.

Prawidłowe przyjmowanie zaleconych leków, postępowanie dietetyczne oraz aktywność fizyczna wspomagają pracę tarczycy oraz minimalizują dokuczliwe objawy.

ZALECONE LEKI NA NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY PRZYJMUJEMY RANNO NA CZCZO – 30 MIN. PRZED POSIŁKIEM.

Ogólne zasady diety i stylu życia w niedoczynności tarczycy

W niedoczynności tarczycy często dochodzi do zmniejszenia tempa podstawowej przemiany materii nawet o około 30%, zachowanie dotychczasowych nawyków żywieniowych może skutkować zwiększeniem masy ciała. **Aktywność tarczycy zależy od ilości spożywanego pokarmu.** Jeśli ilość pożywienia się zmniejsza, aktywność tarczycy maleje. **Zmniejszenie aktywności tarczycy na skutek ograniczenia ilości spożywanego pokarmu jest jedną z przyczyn trudności, jakie mogą wystąpić w skutecznej redukcji masy ciała.** Dlatego w celu zmniejszenia masy ciała zaleca się zmniejszenie kaloryczności posiłków, ich regularne spożywanie czyli 5 posiłków dziennie (3 posiłki główne oraz II śniadanie i podwieczorek). Zaleca się również, by przerwy między posiłkami nie przekraczały 3–4 godzin.



CENTRUM ZDROWIA

w Opolu Sp. z o.o.

Podstawą diety powinny być :

- **warzywa i owoce,**
- **produkty białkowe** w postaci chudych gatunków mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina), oraz niskotłuszczowe mleka i przetwory mleczne przy właściwej tolerancji laktozy. Cennym źródłem białka w diecie osób z niedoczynnością tarczycy są ryby, dostarczające jednocześnie jodu, selenu, witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pełnowartościowe białko jest źródłem aminokwasu egzogenego – tyrozyny, z udziałem którego powstaje podstawowy hormon tarczycy – tyroksyna (T4), białko powinno stanowić 10-15% wartości energetycznej posiłków.
- **tłuszcze głównie pochodzenia roślinnego** (oleje, orzechy i nasiona). Szczególnie istotne jest regularne i wystarczające spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które pobudzają wątrobę do przemiany T4 w T3, 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, które występują głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, nienasyconymi, których źródłem są produkty roślinne. Warto unikać spożycia tłuszczów niewidocznych (zawartych np. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp. Tłuszcze powinny dostarczać 20-35% wartości energetycznej diety.
- **węglowodany złożone** o niskim indeksie glikemicznym, które zapewnią odpowiednią podaż błonnika pokarmowego. Znajdziemy je w pełnoziarnistym pieczywie, makaronach, kaszach, ciemnym ryżu. Węglowodany powinny stanowić 50 – 65% wartości energetycznej diety (czyli kalorii). Niedoczynności tarczycy często towarzyszy insulinooporność dlatego tak ważne jest spożywanie pokarmów węglowodanowych jak najmniej przetworzonych.
- eliminacja spożycia żywności typu fast food, słodczy, słodkich napojów
- unikanie potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowania. Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grillu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania.
- wypijanie płynów w ilości ok. 2 litry dziennie w wody, zwłaszcza wzbogaconej w jod.
- aktywność fizyczna 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.

Istnieją pewne składniki mineralne oraz witaminy, które warunkują prawidłowe działanie gruczołu tarczowego. Składniki te biorą udział w przemianach enzymatycznych niezbędnych w produkcji hormonów tarczycowych. Niedobór jodu, żelaza, selenu i cynku zaburza prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Jadłospis osoby chorującej na niedoczynność tarczycy powinien dostarczać produkty żywnościowe będące źródłem tych składników mineralnych.

Źródła jodu w diecie

Warunkiem odpowiedniej syntezy hormonów tarczycy jest prawidłowe zaopatrzenie organizmu w jod. Niemal 80% całkowitej ilości jodu w organizmie znajduje się w tarczycy. Ze względu na konieczność jodowania soli kuchennej od 1997 roku codzienna dieta, bez dodatkowego dosalania, dostarcza wystarczających ilości jodu. Do produktów bogatych w jod zalicza się ryby morskie, takie jak dorsz, mintaj, halibut, płastuga, tuńczyk i makrela, oraz owoce morza – małże i ostrygi.

Źródła żelaza w diecie

Najlepszymi źródłami żelaza w diecie są mięso oraz podroby mięsne, ryby, żółtko jaja kurzego, otręby i zarodki pszenne, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, takie jak bób, burak, groszek zielony, koper ogrodowy, pietruszka liście i korzeń, szczaw i szpinak, oraz owoce – porzeczki czarne, białe i czerwone, poziomki, maliny, awokado, owoce suszone, nasiona lnu, pestki dyni, nasiona roślin strączkowych.

Źródła selenu w diecie

Należy pamiętać, że korzystny wpływ selenu na funkcjonowanie tarczycy uzależniony jest od właściwej podaży jodu. Selen jest pierwiastkiem, który występuje w glebie, z gleby przechodzi do roślin, a na następnym do organizmu zwierząt hodowlanych. Ilość tego pierwiastka w produktach żywnościowych uzależniona jest więc od gatunku rośliny, zawartości tego pierwiastka w środowisku (tzn. w glebie i powietrzu) oraz sposobu karmienia zwierząt. Do najlepszych źródeł selenu zalicza się ryby i skorupiaki (makrela, halibut, dorsz, łosoś, sardynki) oraz orzechy brazylijskie. W przypadku orzechów należy zwrócić uwagę na kraj pochodzenia. Największe ilości selenu charakteryzują orzechy pochodzące

z Wenezueli i Peru, następnie z Brazylii, najmniej selenu zawierają orzechy brazylijskie pochodzące z Boliwii. Pewne ilości selenu znajdują się także w roślinach strączkowych, indyku, wołowinie i grzybach a także w jajach. Dobrze przyswajalna forma selenu, znajduje się także w pełnoziarnistych produktach zbożowych.

Źródła cynku w diecie

Bogatymi źródłami cynku są: mięso, jaja, nasiona słonecznika, nasiona lnu, nasiona dyni, fasola, ciecierzycy, kielki i otręby pszenne, czosnek, cebula, grzyby i ostrygi.

Witamina D₃

Witamina D₃ pełni rolę regulującą funkcję wydzielniczą tarczycy, u pacjentów z niedoczynnością tarczycy obserwuje się zmniejszone stężenie witaminy D₃. Do pokarmowych źródeł dostarczających witaminę D₃ zalicza się tran i tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, sardynka). Ponadto około 90% witaminy D₃ syntetyzowane jest w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego. Ze względu na codzienne przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych i powszechne stosowanie filtrów przeciwsłonecznych synteza skórna jest niewystarczająca. Optymalne warunki do wytworzenia witaminy D₃ panują w miesiącach od kwietnia do września, w godzinach 10.00–15.00.

Składniki pokarmowe hamujące aktywność tarczycy

Istnieją związki, zwane goitrogenami, które mogą wpływać na syntezę hormonów tarczycy i powodować przerost gruczołu, tzw. wole. Goitrogeny są to substancje wolotwórcze, **występują głównie w roślinach z rodziny krzyżowych, takich jak kapusta, brukselka, brokuł, jarmuż, kalafior, rzepa i kalarepa**. Niekorzystne działanie powyższych warzyw jest tym silniejsze, im mniejsza jest podaż jodu w diecie, aczkolwiek dotyczy ono przede wszystkim spożycia warzyw surowych. W wyniku ich gotowania w dużej ilości wody zawartość goitrogenów zmniejsza się o około 30%. Ponadto większość substancji goitrogennych jest lotna i podczas gotowania bez przykrycia część związków ulatnia się także z parą wodną. Goitrogeny do organizmu człowieka dostają się także wraz z mlekiem pochodzącym od krów karmionych paszą z przewagą roślin krzyżowych. Substancje pokarmowe hamujące aktywność tarczycy to także flawonoidy znajdujące się w **soi**.