



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W NADCZYNNOSCI TARCZYCY

1. Jeżeli masz niedowagę, zwiększ kaloryczność diety. Przy prawidłowej masie ciała stosuj dietę normo kaloryczną.
2. W ciągu dnia spożywaj od 6 do 7 posiłków o małej objętości, wzbogacanych w produkty wysokoenergetyczne (suszone owoce, orzechy, nasiona, oleje, awokado).
3. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe (razowe pieczywo najlepiej żytnie, grube kasze np. gryczana, pęczak, brązowy ryż, razowe makarony). Pamiętaj, aby błonnik był dostarczany w ilości nie większej niż 20-40 g na dobę.
4. Do każdego posiłku spożywaj warzywa i owoce szczególnie: czerwoną paprykę, marchew, pomidory, brokuły, szczaw, białą kapustę, kapustę czerwoną, brukiew, szpinak, natkę pietruszki, pietruszkę, brzoskwinie, wiśnie, kiwi, brukiew, cytrusy, mango, melon, morele. Zawierają one duże ilości witamin szczególnie wit. A, B1, C, beta-karoten, polifenole, które min. wzmacniają układ immunologiczny.
5. Nie zapominaj o dostarczeniu do organizmu odpowiedniej ilości wapnia oraz witaminy D (w związku ze zwiększonym metabolizmem w nadczynności tarczycy, znacznie wzrasta ryzyko osteopenii/osteoporozy). Podstawowym źródłem wapnia są mleko i jego przetwory, ale również biała fasola, brokuły i warzywa zielono listne, pestki dyni, migdały, sezam, mak. W sardynkach, śledziach, szprotkach oraz pozostałych rybach morskich w znacznych ilościach występuje wapń oraz witamina D.
6. Unikaj produktów bogatych w jod szczególnie wodorostów, alg, produktów wzbogacanych w jod, suplementów diety z jodem. Nie nadużywaj również soli.
7. Jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina, cielęcina), ryby (spożywaj nie częściej jak 2-3 razy w tygodniu ze względu na zawartość jodu), jaja, suche nasiona roślin strączkowych oraz mleko i przetwory mleczne (twarogi, naturalne jogurty, naturalne kefir, zsiadłe mleko).
8. Gdy masz niską masę ciała, spożywaj większe ilości białka.
9. Ze względu na potrzebę dostarczenia odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 o działaniu immunostymulującym, używaj zdrowych tłuszczów, głównie w postaci tłuszczów pochodzenia roślinnego. 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.
10. Unikaj, a najlepiej wyeliminuj z diety produkty zawierające nasycone kwasy tłuszczowe w postaci np. smalcu, tłuszczu ukrytego w tłustych mięsach, wyrobach cukierniczych i słodyczach.
11. Staraj się spożywać posiłki łatwo strawne, aby uniknąć kłopotów ze strony przewodu pokarmowego.
12. 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.



13. Wyeliminuj z diety produkty wysoko przetworzone o niewielkiej wartości odżywczej, (dania typu fast food, a także słone czy słodkie przekąski, słodzone napoje).
14. Unikaj napojów zawierających kofeinę. Należą do nich kawa, mocna herbata, Coca-Cola, napoje energetyczne. Mogą się one przyczyniać do zaburzeń rytmu serca, kłopotów z koncentracją oraz zaburzeń snu. Mogą również wzmocnić nadpobudliwość oraz nerwowość.
15. Ogranicz także używanie ostrych przypraw.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć, gdy będziesz w niemocy.
(Pliniusz Starszy)

OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek

