



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

1. W ciągu dnia spożywaj od 4 do 5 posiłków z 3-4 godzinnymi przerwami i ostatnim posiłkiem na 2-3 godziny przed snem. Regularne posiłki poprawią tempo przemiany materii.
2. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, koniecznie zredukuj swoją masę ciała, najlepiej przy współpracy z dietetykiem.
3. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe (razowe pieczywo – najlepiej żytnie, grube kasze np. gryczana, pęczak, brązowy ryż, razowe makarony). Zawarty w tych produktach błonnik pokarmowy jest kluczowy przy towarzyszących zaparciach. Oprócz tego wiąże on związki toksyczne w jelitach, zapobiegając ich wchłonięciu, a także zwiększa uczucie sytości. Ponadto powoduje zmniejszenie stężenia glukozy i cholesterolu we krwi.
4. Do każdego posiłku spożywaj dozwolone warzywa (poza warzywami krzyżowymi np. kapusta, kalafior, brokuły, jarmuż, rzodkiew, rzodkiewka, rzepa, botwina, gorczyca, chrzan, kalarepa) np. cukinia, marchew, pomidor, papryka, lub owoce (jabłka, jagody, pomarańcze, banany itp.).
5. Jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina, cielęcina) oraz niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne (twarogi, naturalne jogurty, naturalne kefiry, zsiadłe mleko), ponieważ tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego, obfitują w nasycone kwasy tłuszczowe, są również źródłem cholesterolu, a zbyt duża ich podaż, sprzyja rozwojowi chorób układu krążenia.
6. 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.
7. Podczas przygotowywania potraw stosuj oleje roślinne, np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek, orzechy (szczególnie brazylijskie ze względu na zawartość w nich selenu), awokado, pestki i nasiona.
8. Unikaj, a najlepiej wyeliminuj z diety produkty zawierające nasycone kwasy tłuszczowe w postaci np. smalcu, masła, pełnotłustych produktów mlecznych (ser żółty, pleśniowy, śmietanka i śmietana o wysokiej zawartości tłuszczu) oraz tłuszczu ukrytego w tłustych mięsach, wyrobach cukierniczych i słodczych.
9. Z diety wyeliminuj cukier, słodycze, słodkie napoje i żywność typu fast food, potęgujące wzrost ryzyka rozwoju otyłości, cukrzycy i innych chorób w tym otyłości.
10. 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.
11. Pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody lub słabych naparów herbat. Odpowiednie spożycie płynów będzie sprzyjać przyspieszeniu tempa metabolizmu.
12. Pamiętaj, że napoje takie jak kawa, mocna herbata czy alkohol mogą podrażniać tarczycę. Dla lepszego samopoczucia postaraj się z nich zrezygnować.



13. Wyeliminuj z diety produkty wolotwórcze jak warzywa kapustne (brukselkę, kapustę, rzepę, brokoły, kalafior). Jeśli już zdecydujesz się na ich spożywanie, zadbaj o odpowiednią obróbkę termiczną tych produktów. Gotowanie bez przykrycia w dużej ilości wody pozwoli na inaktywację ok. 30% substancji goitrogennych.
14. Wyeliminuj z diety soję oraz orzeszki ziemne i gorczycę.

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.

Zdrowie jest najcenniejszą zdobyczą, a zadowolenie największym bogactwem.

**OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**

