Hashimoto – zatrzymaj rozwój choroby

Data aktualizacji
2024-12-13

Nie można wyleczyć Hashimoto, ale warto zapobiegać rozwojowi choroby. Jednym z istotnych elementów jest odpowiednia dieta, która może zahamować przewlekłe zapalenie i zapobiec lub opóźnić powstanie niedoczynności tarczycy.

> **Na Hashimoto chorują osoby w każdym wieku, ale najczęściej między 45-65 rokiem życia.**

Choroba może doprowadzić do niedoczynności tarczycy i jest jej główną przyczyną. Kobiety chorują 10 razy częściej niż mężczyźni.

Zdarza się, że przewlekłe zapalenie tarczycy przez lata nie daje objawów, ale w końcu może przerodzić się w niedoczynność tarczycy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną – układ odpornościowy człowieka działa nieprawidłowo i atakuje swoje tkanki. W przypadku AZT dochodzi do niedoboru hormonów tarczycowych, a ich działanie zostaje osłabione.

Przyczynami Hashimoto są m.in.:

- inne choroby autoimmunologiczne, jak celiakia, anemia złośliwa, cukrzyca typu 1, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane
- czynniki genetyczne
- przebyte infekcje
- środowisko
- sposób odżywiania
- niedobór jodu, witaminy D i selenu.

Objawy i skutki choroby

Choroba może długo nie dawać objawów lub są one podobne do innych schorzeń. Dlatego trudno jest zdiagnozować ją w pierwszym okresie rozwoju stanu zapalnego. O rozwoju Hashimoto mogą świadczyć:

- nieregularne miesiączki – trudności w zajściu w ciążę
- problemy ze skórą (trądzik), łamliwość włosów i paznokci
- uczucie chłodu
- wahania wagi
- wahania nastrojów
- ciągłe zmęczenie, brak energii.

Hashimoto może doprowadzić do:

- spadku tempa metabolizmu

- zaburzeń gospodarki lipidowej i węglowodanowej w wątrobie i tkankach obwodowych (w tym do rozwoju insulinooporności)
- niepłodności u kobiet w wieku rozrodczym
- ryzyka poronień i przedwczesnych porodów
- depresji.

Jak się bronić przed rozwojem choroby

Jedną z form profilaktyki, która chroni przed rozwojem Hashimoto jest odpowiednia dieta, która wspiera pracę tarczycy oraz zmniejsza proces zapalny.

> **Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do pacjenta. Skonsultuj się z dietetykiem, który pozna Twój stan zdrowia, przyzwyczajenia, preferencje żywieniowe i da odpowiednie wskazówki.**

Najważniejsze zasady to:

- dostosowanie liczby zjadanych kalorii do zapotrzebowania organizmu, czyli unikanie restrykcji kalorycznych i diet odchudzających, bardzo niskokalorycznych, głodówek, tzw. „diet oczyszczających" – zbyt niska liczba kalorii może spowodować rozwój choroby
- unikanie długotrwałej diety o dodatnim bilansie energetycznym, bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe – działa prozapalnie
- normalizacja masy ciała – kontrolowanie **BMI** (między18,5 a 25)
- uwzględnianie w diecie dobrych źródeł białka i kluczowych w walce z chorobą witamin, składników mineralnych.

> **Skorzystaj z bezpłatnych indywidualnych porad dietetyka, psychodietetyka i specjalisty do spraw aktywności fizycznej w Centrum Dietetycznym Online.**

Lekarz może zlecić Ci badania i uznać za niezbędne leczenie farmakologiczne.

Dietoterapia

Możesz wesprzeć funkcjonowanie gruczołu tarczowego , stosując zdrowe nawyki:

- jedz 4-5 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach co 3-4 godziny
- pierwszy posiłek zjedz 1-2 godzin po wstaniu z łóżka, ostatni około 3 godziny przed snem
- jeśli lekarz zalecił Ci przyjmowanie leków – lewotyroksynę:
    - przyjmij lek 30-60 minut przed pierwszym posiłkiem, zgodnie z ulotką leku
    - zapobiegaj ograniczeniu wchłaniania leku: przy pierwszym posiłku ogranicz kawę, sok grejpfrutowy oraz produkty sojowymi
- dbaj o niezbędne składniki w posiłkach, jedząc:
    - **błonnik** – pełnoziarniste produkty zbożowe, płatki (np. owsiane), otręby, orzechy i nasiona
    - **białko** – chude mięso (szczególnie drób i cielęcinę), ryby morskie, owoce morza, jaja, mleko i

jego przetwory, nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzyca, fasola)

- **tłuszcze** – zamień tłuste mięsa, pełnotłusty nabiał, masło na produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe w tym n-3, jak tłuste ryby (np. łosoś, śledź), niesolone i nieprażone orzechy, nasiona i pestki, awokado, olej rzepakowy, oliwę z oliwek
- **witaminy**:
  - A – jaja, sery podpuszczkowe dojrzewające, masło, warzywa (marchew, dynia, natka pietruszki, szpinak, jarmuż, brokuły) i owoce (morele, brzoskwinie)
  - C – warzywa (kapusta, papryka czerwona), owoce, natka pietruszki
  - D – tłuste ryby i jaja, mleko i jego przetwory
  - E – tłuszcze roślinne (oleje z zarodków pszenicy, słonecznikowy, krokoszowy), produkty zbożowe, orzechy, warzywa, mięso, mleko i jego przetwory
- **składniki mineralne**, jak jod, selen, żelazo i cynk:
  - mięso
  - ryby, owoce morza, algi
  - mleko i jego przetwory
  - jaja
  - pieczywo pełnoziarniste
  - kasze
  - nasiona roślin strączkowych, pestek dyni, siemienia lnianego, orzechów brazylijskich.

Warzywa krzyżowe

Kapusty, brokuł, kalafior, brukselka, kalarepa czy jarmuż należą do tzw. warzyw krzyżowych, które mają związki wolotwórcze (goitrogeny). Wiążą jod, który jest potrzebny do prawidłowej syntezy hormonów tarczycy. Może to prowadzić do powstania tak zwanego wola i rozwoju niedoczynności tarczycy. Ryzyko dotyczy osób, które mają niedobór jodu w organizmie i jednocześnie jedzą dużo produktów ze związkami wolotwórczymi (np. warzywa krzyżowe, soja, orzechy ziemne).

Warzywa krzyżowe powinny się znajdować w zróżnicowanym jadłospisie. Nie rezygnuj z nich. Mają wiele wartościowych składników, m.in. odgrywają istotną rolę w profilaktyce nowotworów. Trzeba tylko pamiętać o ich ilości w jadłospisie. Jedz je nie częściej niż do 3-4 razy tygodniowo i nie w pierwszym posiłku po przyjęciu leku. Najlepiej gotuj je w dużej ilości wody bez przykrycia. To zmniejsza zawartość związków antyodżywczych o 30-40%.

> **W Hashimoto zadbaj o:**
>
> - **wprowadzenie diety przeciwzapalnej, opartej na różnorodnych, niskoprzetworzonych produktach, zgodnej z modelem Talerza zdrowego żywienia**
> - **odpowiednią ilość i częstość jedzenia produktów, które zmniejszają dostępność jodu, jak warzywa krzyżowe, soja, orzeszki ziemne – jedz je nie częściej niż 3-4 razy w tygodniu, nie w pierwszym posiłku po przyjęciu leku i najlepiej gotuj w dużej ilości wody**
> - **codzienną dawkę produktów, które są źródłem jodu, jak np.: ryby morskie, produkty mleczne, żółtko jaja czy algi**
> - **sól jodowaną, w zalecanej dziennej dawce.**

O zaleceniach na temat diety w Hashimoto przeczytaj w artkule „

AZT typu Hashimoto – profilaktyka żywieniowa i wsparcie w chorobie” .

Możesz skonsultować się bezpłatnie z dietetykiem w Centrum Dietetycznym Online.

Więcej artykułów wraz z bibliografią znajdziesz na stronie

Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Źródło informacji: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

Co jeść – gotowy jadłospis

Wejdź na portal **Diety NFZ**. Znajdziesz tam m.in. plan żywieniowy DASH **Hashimoto**.

Skorzystaj z niego, jeśli chcesz:

- zadbać o prawidłową pracę swojej tarczycy
- wspomóc leczenie choroby.

Przeczytaj także

Choroby tarczycy – jak je rozpoznać

Zaburzenia funkcjonowania tarczycy mogą prowadzić do groźnych powikłań. Warto wcześnie rozpoznać objawy, zdiagnozować chorobę i zapobiegać jej rozwojowi

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia

Zdrowa kobieta

Dbasz o siebie, chcesz jak najdłużej być zdrowa. Pamiętaj o profilaktyce, regularnych badaniach, o swoim samopoczuciu i kontroli stanu zdrowia na każdym etapie życia