Niedoczynność tarczycy – jak z nią żyć

Data aktualizacji
2024-12-27

Niedoczynność tarczycy może pojawić się w każdym wieku, ale najczęściej dotyczy kobiet. Zachorowalność wzrasta z wiekiem – zwłaszcza po 60 roku życia. Powstaje w wyniku niedoboru hormonów tarczycy lub ich nieprawidłowego działania.

Niedoczynność może rozwijać się na skutek:

- chorób tarczycy (pierwotna niedoczynność tarczycy):
    - przewlekłego autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, czyli choroby Hashimoto – to najczęstsza przyczyna niedoczynności tarczycy
    - stanu zapalnego tarczycy
    - niedoboru lub nadmiaru jodu – ten pierwiastek jest niezbędny do syntezy hormonów tarczycy
    - przebytej infekcji wirusowej
    - uszkodzenia tarczycy np. z powodu radioterapii okolic głowy lub szyi
    - usunięcia tarczycy
    - leczenia nadczynności tarczycy
    - niedorozwoju tarczycy – niedoczynność polekowa
    - nowotworu tarczycy lub farmakoterapii stosowanej w leczeniu innych chorób
- niedoczynności przysadki mózgowej (wtórna niedoczynność tarczycy):
    - wielohormonalnej niedoczynności przysadki
    - niedoczynności podwzgórza.

Objawy choroby

Objawy mogą mieć różne nasilenie. Nieraz chory nie obserwuje u siebie niczego specyficznego. Jednak najczęstsze objawy niedoczynności tarczycy to:

- uczucie ciągłego zimna, zwłaszcza rąk i stóp – pomimo temperatury i odpowiedniego ubrania
- zmęczenie, zmniejszona tolerancja wysiłku
- senność
- stany depresyjne
- problemy z pamięcią
- zwiększony apetyt na słodycze
- przyrost masy ciała
- zaparcia

- puchnięcie twarzy
- niskie ciśnienie tętnicze, spowolnienie pracy serca
- problemy ze skórą i włosami – suchość, bladość, łuszczenie
- zaburzenia miesiączkowania, trudności z zajściem w ciążę
- niepłodność
- podwyższony cholesterol, niedokrwistość w wynikach badań krwi.

Jeśli obserwujesz podobne objawy, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Może skierować Cię na badania.

> **Choroba jest podstępna, dlatego nie lekceważ żadnych symptomów. Trzeba ją jak najszybciej zdiagnozować i leczyć, aby zapobiec powikłaniom, jak niepłodność czy choroby serca.**

Dieta bardzo wspiera leczenie

Leczenie farmakologiczne, zalecone przez lekarza, wspiera odpowiedni styl życia i dieta. Jeśli masz niedoczynność tarczycy, jedz regularnie posiłki z odpowiednią ilością:

- jodu
- żelaza
- selenu
- witaminy D
- białka
- wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

Postaraj się stosować podstawowe zasady diety, odpowiedniej dla osób chorych na niedoczynność tarczycy.

- Jedz 4-5 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasu 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 – lewotyroksyny:

- przyjmij lek 30-60 minut przed pierwszym posiłkiem
- zapobiegaj ograniczeniu wchłaniania leku: przy pierwszym posiłku ogranicz kawę, sok grejpfrutowy oraz produkty sojowe.

Stosuj zalecenia **Talerza Zdrowego Żywienia** w swojej codziennej diecie.

Każdego dnia jedz przynajmniej 400 g warzyw i owoców, z przewagą warzyw. Najlepiej dodawaj je do wszystkich posiłków.

Pamiętaj, że białko powinno znajdować się w każdym Twoim posiłku – jest niezbędne do produkcji hormonów tarczycy. Najlepiej jedz:

- chude gatunki mięs (kurczak, indyk)
- jaja
- ryby

- mleko i produkty mleczne do 3% tłuszczu, zwłaszcza fermentowane
- nasiona roślin strączkowych, np. soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch, soję. Duża ilość soi może ograniczać wchłanianie leku (lewotyroksyny) z jelita cienkiego – zapytaj o to lekarza, jeśli przyjmujesz leki, i dostosuj się do zaleceń.
- Błonnik przeciwdziała zaparciom, które pojawiają się często w niedoczynności tarczycy. Jedz regularnie warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki.
- Ryby dostarczają również selenu, jodu i witaminy D, które są istotne w niedoczynności tarczycy.Wprowadź do diety ryby minimum 1-2 razy w tygodniu. Częściej wybieraj tłuste, morskie gatunki, które są bogate w kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (w tym EPA i DHA), takie jak: łosoś, halibut, makrela, śledź, sardynki oraz tuńczyk.
- Zwróć uwagę na ilość produktów, jak warzywa kapustne, soja oraz orzeszki ziemne. Zawierają one związki wolotwórcze (goitrogeny), czyli substancje, które posiadają zdolność wiązania jodu. Zmniejszają dostępność jodu dla tarczycy, co może negatywnie wpływać na jej pracę.
    - Jeśli masz wystarczającą ilość jodu, nie musisz eliminować tych produktów, ale:
        - nie jedz ich częściej niż 3-4 razy w tygodniu oraz nie w pierwszym posiłku po przyjęciu leku
        - gotuj je w dużej ilości wody bez przykrycia – to zmniejsza zawartość związków antyodżywczych o 30-40%.
- Pij dziennie około 2 litrów płynów: wody (najlepiej wzbogaconej w jod) lub słabych naparów herbat.

> **Jeżeli osoba z niedoczynnością tarczycy lub chorobą Hashimoto nie ma stwierdzonej celiakii, alergii lub nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten, to nie powinna przechodzić na dietę bezglutenową.**

Nie należy również zapobiegawczo eliminować produktów zawierających laktozę. Mleko i produkty mleczne są dobrym źródłem wapnia oraz innych witamin i składników mineralnych np. jodu.

> **Nie każdy chory na niedoczynność tarczycy ma nietolerancję laktozy. Nie wykluczaj produktów mlecznych, jeśli nie zaleci Ci tego lekarz po diagnozie.**

Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zastosuj dietę niskokaloryczną, aby unormować wagę. Jeżeli chcesz utrzymać masę ciała, bo jest prawidłowa – stosuj dietę normokaloryczną – dostosowaną do potrzeb energetycznych wynikających z twojego stylu życia i aktywności fizycznej.

Chory na niedoczynność tarczycy nie może zbytnio ograniczać kaloryczności, bo może to powodować obniżenie tempa przemiany materii.

> **Przy niedoczynności tarczycy zdecydowanie unikaj:**
>
> - **bardzo niskokalorycznych diet**
> - **niedoborów:**
>   - **białka**
>   - **kluczowych dla funkcjonowania tarczycy witamin i składników mineralnych.**
>
> **Może to pogłębić chorobę!**

Regularnie ruszaj się

W leczeniu niedoczynności tarczycy wskazana jest regularna aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na organizm, przyspiesza metabolizm i wspomaga działanie hormonów tarczycy w komórkach całego ciała.

- Najlepiej, jeśli będziesz ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu przez minimum 30 minut. Dla swojego zdrowia zwiększ czas do godziny.
- Uprawiaj sporty aerobowe w godzinach porannych, np. bieg, basen, rower, marsz.
- Unikaj ćwiczeń, które zmuszają do krótkiego, ale intensywnego wysiłku.

Poznaj **Zalecenia dietetyczne – niedoczynność tarczycy**

Możesz też skorzystać z bezpłatnych indywidualnych porad dietetyków, psychodietetyków i

fizjoterapeutów 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 Badawcz y

> **Skorzystaj z porad i gotowych przepisów na portalu Diety NFZ.**

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

Hashimoto – zatrzymaj rozwój choroby

Choroba Hashimoto (AZT), czyli przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy jest jedną z najczęstszych chorób zapalnych. Może prowadzić do rozwoju niedoczynności tarczycy

O restrykcjach w diecie

Twoje codzienne jedzenie, czyli dieta, powinno się składać z rozmaitych produktów, które zawierają wszystkie potrzebne składniki