Nadczynność tarczycy – poznaj zasady zdrowego jedzenia

Data aktualizacji
2025-01-03

Choroba występuje w sytuacji, gdy gruczoł tarczycy ma wzmożoną aktywność i produkuje większą ilość hormonów. Jest to jedna z najczęstszych chorób endokrynologicznych. Rzadko zdarza się u dzieci, najczęściej u kobiet w wieku 20–40 lat. Prawidłowe żywienie jest bardzo ważnym wsparciem w leczeniu nadczynności tarczycy. Szczególnie ma znaczenie ze względu na wpływ tego zaburzenia na zwiększony metabolizm i utratę masy ciała.

Są dwa źródła choroby i dlatego wyróżnia się nadczynność:

- pierwotną – spowodowaną chorobami tarczycy:
  - wole guzkowe toksyczne
  - nadmiar jodu
  - uszkodzenie komórek tarczycy
  - choroba Gravesa-Basedowa
- wtórną – wywołaną przez zwiększony poziom TSH, hormonu produkowanego przez przysadkę z powodu:
  - guza przysadki lub podwzgórza
  - nabłoniaka kosmówki.

Objawy choroby

Najczęstszymi objawami nadczynności tarczycy są:

- utrata masy ciała - chudnięcie, pomimo dużego apetytu
- zwiększony metabolizm
- częstsze oddawanie stolca, biegunka
- uczucie gorąca
- wzmożona potliwość
- nerwowość, niepokój, rozdrażnienie
- drżenie rąk
- przyśpieszenie czynności serca, uczucie kołatania
- osłabienie siły mięśniowej
- wypadanie włosów
- objawy oczne, charakterystyczne dla choroby Gravesa i Basedowa:
  - wytrzeszcz

    - podwójne widzenie
    - zaczerwienienie powiek lub spojówek

- zaburzenia miesiączkowania, trudności z zajściem w ciążę
- niepłodność
- niskie libido.

Chorobę zdiagnozuje lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Zaleci Ci badania i środki farmakologiczne, jeśli jest taka potrzeba. Bardzo ciężkie przypadki nadczynności tarczycy mogą wymagać pilnego leczenia szpitalnego.

Dieta wspiera leczenie

Poza leczeniem farmakologicznym zaleconym przez lekarza, wskazana jest odpowiednia dieta. Ma ona duży wpływ na terapię, ponieważ chorobie towarzyszy utrata masy ciała i przyspieszona przemiana materii. Dieta zapobiega wyniszczeniu organizmu i zbyt szybkiej utracie masy ciała.

W nadczynności tarczycy najlepiej przestrzegać zasad zdrowego żywienia i przestrzegać kilku podstawowych zaleceń.

Energetyczność diety powinna być dostosowana do masy ciała:

- normokaloryczna, jeśli masz prawidłowe **BMI** (Body Mass Index), czyli między 18,5 a 24,9 kg/m2)
- wysokoenergetyczna, jeśli masz niedowagę lub pojawia się zanik mięśni – wtedy zaleca się:
    - jeść dziennie 6-7 posiłków o małej objętości
    - włączyć produkty wysokoenergetyczne, jak suszone owoce, orzechy, nasiona, oleje, awokado.

Jeśli nastąpi wyrównanie hormonalne, powróć niezwłocznie do diety normokalorycznej, żeby nie dopuścić do nadwagi.

Pamiętaj o niezbędnych składnikach w Twoim jadłospisie:

- **białku**, które powinno dostarczać Ci 12–15% wartości energetycznej diety. Jedz:
    - chude mięsa, ryby, jaja oraz suche nasiona roślin strączkowych. Jeśli masz ubytek masy ciała, zwiększ zawartość białka w diecie.

- **tłuszczach**, głównie roślinnych, gdyż potrzeba dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (m.in. z rodziny omega-3) o działaniu immunostymulującym. Tłuszcze powinny stanowić 20-35% wartości energetycznej diety. Jedz:
    - olej lniany, rzepakowy, oliwę z oliwek, margarynę miękką, orzechy, zwłaszcza włoskie, świeżo mielone nasiona lnu, pestki dyni, słonecznika, awokado oraz oliwki.

- **węglowodanach**, które powinny stanowić 50-70% wartości energetycznej diety. Ważna jest również odpowiednia podaż błonnika pokarmowego (20-40 g/d). Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być:
    - pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.

Dbaj o składniki ważne dla prawidłowej pracy tarczycy, m.in.:

- **wapń i witaminę D** – są ważne w nadczynności tarczycy ze względu na ich wpływ na homeostazę kostną. W związku ze zwiększonym metabolizmem w nadczynności tarczycy znacznie wzrasta ryzyko osteopenii i osteoporozy. Jedz:

        - mleko i jego przetwory
        - brokuły i warzywa zielonolistne
        - amarantus, pestki dyni, migdały, sezam, mak
        - ryby morskie, jak: sardynki, śledzie, szprotki.
            - Aby dostarczyć organizmowi witaminę D:
                - w okresie wiosenno-letnim korzystaj z 15-minutowej ekspozycji na słońce
                - od października do kwietnia przyjmuj suplementy – poradź się lekarza.
- **jod** – jest niezbędny do pracy tarczycy, jednak w nadmiarze może powodować nadczynność:
    - dostarczaj z jedzeniem około 150 µg jodu dziennie
    - jedz ryby w ograniczonej ilości (2-3 razy w tygodniu)
    - unikaj pokarmów szczególnie bogatych w jod, np. wodorostów, alg, produktów wzbogacanych w jod, suplementów diety z jodem.
- **kwasy omega-3** – mają działanie przeciwzapalne. Jedz:
    - oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona, awokado
    - tłuste ryby morskie – nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu.
- **produkty zawierające goitreny,** zmniejszą ilość hormonów produkowanych przez tarczycę. Jedz:
    - brokuły, kalafior, warzywa kapustne, jarmuż.
- **antyoksydanty** – witamina E, C, beta-karoten, polifenole wzmacniają układ immunologiczny. Jedz:
    - oleje z kiełków zbożowych, kukurydziany, sojowy, rzepakowy
    - oliwę z oliwek
    - kiełki zbożowe
    - orzechy, migdały
    - owoce dzikiej róży, wiśnie, pietruszkę, kiwi, brokuły, szczaw, paprykę, estragon, białą i czerwoną kapustę, brukiew, cytrusy, marchew, brukiew, szpinak, szczaw, mango, melona, morele, brokuły, brzoskwinię, pomidory.

Poradź się dietetyka – możesz skorzystać z bezpłatnej porady 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

Gotowy jadłospis na portalu Diety NFZ

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

Skorzystaj z planu, jeśli chcesz:

- wspomóc leczenie nadczynności tarczycy
- zwiększyć w diecie udział produktów pełnoziarnistych
- ograniczyć w diecie ilość ciężkostrawnego tłuszczu
- zwiększyć udział pełnowartościowego białka w diecie
- poprawić codzienne samopoczucie
- zapobiec utracie masy ciała.

Jeśli masz nadczynność tarczycy, wybierz kaloryczność zgodną z Twoim CPM (całkowitą przemianą materii) lub wyższą.

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

Co to są choroby dietozależne

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