

## Nadczynność tarczycy – poznaj zasady zdrowego jedzenia

**Nadczynność tarczycy jest jedną z najczęstszych chorób tego narządu. Po diagnozie i rozpoczęciu leczenia warto stosować zasady diety wspomagającej terapię**

Choroba występuje w sytuacji, gdy gruczoł tarczycy ma wzmoczoną 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
- wzmoczona potliwość
- nerwowość, niepokój, rozdrażnienie
- drżenie rąk
- przyspieszenie 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/m<sup>2</sup>)
- 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, powrót 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 wzmocniają układ immunologiczny. Jedz:
  - oleje z kielków zbożowych, kukurydziany, sojowy, rzepakowy
  - oliwę z oliwek
  - kielki 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, brzoskwinie, pomidory.

Poradź się dietetyka – możesz skorzystać z bezpłatnej porady w [Centrum Dietetycznym Online](#).

Więcej artykułów wraz z bibliografią znajdziesz na stronie [Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej](#).

Źródło informacji:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

## Gotowy jadłospis na portalu Diety NFZ

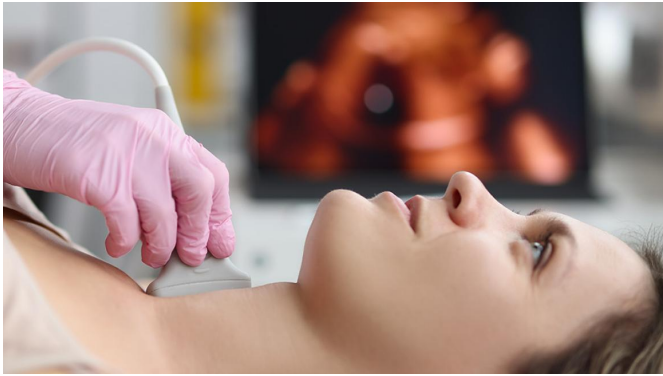
Wejdź na portal [Diety NFZ](#). Znajdziesz tam m.in. plan żywieniowy DASH [Nadczynność tarczycy](#).

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 wcześniej 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