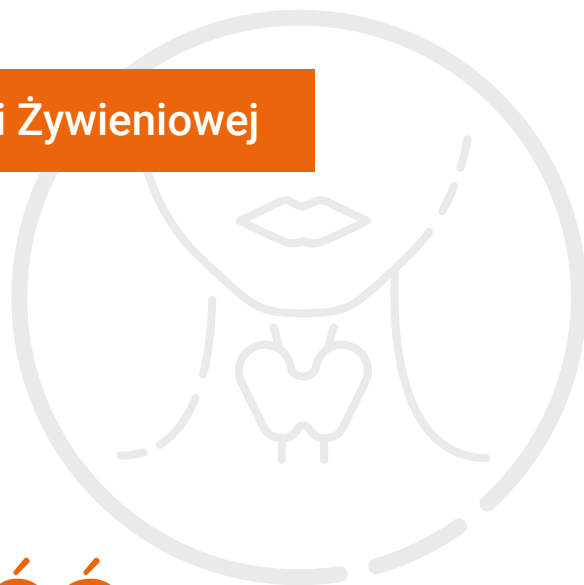




Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy to zaburzenie funkcji tarczycy z utrzymującym się niedoborem hormonów gruczołu tarczowego (trijodotyroniny – T3 oraz tyroksyny – T4), co powoduje spowolnienie procesów metabolicznych w organizmie człowieka. Niedoczynność może rozwijać się na skutek niedoboru lub nadmiaru jodu, infekcji wirusowej, przewlekłego autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, leczenia nadczynności tarczycy, nowotworu tarczycy lub farmakoterapii stosowanej w leczeniu innych chorób.

Dieta

Zmiana stylu życia, w tym sposobu żywienia, jest uzupełnieniem leczenia farmakologicznego niedoczynności tarczycy. Wsparciem prawidłowej pracy gruczołu tarczowego jest regularne jedzenie pełnowartościowych posiłków, które zapewnią odpowiednią podaż jodu, żelaza, seleniu, witaminy D, białka oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1

Spożywaj 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.

Jeśli przyjmujesz lewotyroksynę, zachowaj co najmniej pół godziny przerwy między zażyciem leku a pierwszym posiłkiem. Na ograniczenie wchłaniania leku będą wpływać m.in.: kawa, sok grejpfrutowy oraz produkty sojowe, dlatego nie spożywaj ich w pierwszym posiłku.

2

W przypadku nadwagi lub otyłości należy stopniowo zmniejszać masę ciała do uzyskania prawidłowego BMI w przedziale 18,5-24,9 kg/m². Podczas redukcji masy ciała należy unikać zbyt dużych deficytów energetycznych. Może to niekorzystnie wpływać na pracę gruczołu tarczowego. Sposób żywienia powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

3

Komponuj posiłki zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia zachowując odpowiednie proporcje między grupami produktów.

4

Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, flawonoidów). Warzywa jedz jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (w proporcji: warzywa 3/4, owoce 1/4), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.

5

Białko powinno być elementem każdego posiłku. Jego dobrym źródłem są: chude gatunki mięs, jaja, ryby oraz mleko i produkty mleczne do 3% tłuszczu, w szczególności fermentowane, a także nasiona roślin strączkowych, np. soczewica, ciecierzycy, fasola, groch, soja. Uważaj jednak na duże spożycie soi, ponieważ może ograniczać wchłanianie leku (lewotyroksyny) z jelita cienkiego – jeśli spożywasz ją regularnie, poinformuj o tym lekarza.

6

Niedoczynność tarczycy zwiększa ryzyko wystąpienia zapań, dlatego zadbaj o odpowiednie spożycie błonnika pokarmowego. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki.

7

Wybieraj oleje roślinne będące źródłem kwasów tłuszczowych jedno- i wielonienasyconych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie, m.in. olej lniany, rzepakowy i oliwę z oliwek.

8

Wprowadź do diety ryby min. 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. Ryby dostarczają również selen, jodu i witaminy D, które są istotne w niedoczynności tarczycy.

9

Stosuj odpowiednie techniki kulinarne takie jak gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie termicznym. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

10

Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.

11

Wypijaj min. 1,5-2 litry płynów dziennie. Przede wszystkim powinna być to woda, ale źródłem płynów będą też napary z herbaty, kawy i ziół, zupy, koktajle, fermentowane produkty mleczne. Nie zaleca się spożywania słodzonych napojów, np. wody smakowej, napojów typu cola. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

12

Zdarza się, że przy niedoczynności tarczycy występuje nietolerancja laktozy, celiakia lub nieceliakalna nadwrażliwość na gluten. W sytuacji, gdy jakkolwiek nietolerancja zostanie zdiagnozowana, należy zastosować odpowiednią dietę eliminacyjną. Profilaktyczne stosowanie diety bezlaktozowej i/lub bezglutenowej nie jest zalecane.

13

Zwróć uwagę na częstość spożywania produktów będących źródłem goitrogenów, które zmniejszają dostępność jodu dla tarczycy, co może negatywnie wpływać na jej pracę. Do takich produktów zaliczają się przede wszystkim warzywa kapustne, soja oraz orzeszki ziemne. Przy odpowiedniej podaży jodu nie ma konieczności eliminowania tych produktów z diety. Staraj się jednak nie spożywać ich częściej niż 3-4 razy w tygodniu, ani w pierwszym posiłku po przyjęciu leku. Jako sposób obróbki termicznej wybieraj gotowanie (w dużej ilości wody bez przykrycia), co zmniejsza zawartość związków antyodżywczych o 30-40%.

Aktywność fizyczna

1

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynoszą korzyści dla zdrowia.

Inne elementy stylu życia

1

Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

2

Wyliminuj alkohol z diety.

3

Zrezygnuj z palenia tytoniu.

4

Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

Bibliografia:

1. Ihnatowicz P., Drywień M., Wątor P., Wojsiat J.: The importance of nutritional factors and dietary management of Hashimoto's thyroiditis. *Ann. Agric. Environ. Med.* 2020; 27(2): 184-193.
2. Lachowicz K., Stachoń M., Pałkowska-Goździk E., Lange E.: Fizjologiczne aspekty postępowania dietetycznego w chorobie Hashimoto. *Kosmos* 2019, 68(2), 201-214.
3. Wolnicka K. Talerz Zdrowego Żywnienia. [online]. [Dostęp: 13.10.2023.]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywnienia/talerz-zdrowego-zywnienia/>



Produkty zalecane i niezalecane w niedoczynności tarczycy



Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinienś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	- wszystkie świeże i mrożone - w ograniczonych ilościach (3-4 razy w tygodniu) warzywa kapustne: kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, jarmuż, brukiew, rzepa, rzodkiewka, kalarepa	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
Produkty zbożowe 	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3%: jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja 	- jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce - jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu: na maśle, boczku, smalcu, słoninie - jaja z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasy
Ryby i przetwory rybne 	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp) - w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone	konserwy rybne, kawior
Tłuszcze roślinne 	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - mieszanek masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego - margaryny miękkie	- masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach - smalec, słonina, tój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez



Produkty zalecane i niezalecane w niedoczynności tarczycy

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	- wszystkie, np. ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin strączkowych - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu) - w ograniczonych ilościach (3-4 razy w tygodniu) soja, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe typu tofu, tempeh	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Orzechy, pestki, nasiona 	- orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały) - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodycze, desery, słone przekąski 	- gorzka czekolada min. 70% kakao - przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru - jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru - słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) - niskosłodzony dżem - kisiele i galaretki bez dodatku cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru	- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje 	- woda - napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) - soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach - domowa, niesłodzona lemoniada	- napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
Przyprawy i sosy 	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir) - mieszanki przypraw bez dodatku soli (np. zioła prowansalskie) - domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół - sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosółowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy
Zupy 	- zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych - zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	- zupy na tłustych wywarach mięsnych - z zasmażką, zabielenie śmietaną - zupy typu instant
Dania gotowe 	- mix mrożonych warzyw i owoców - mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych - owsianki typu instant - zupy kremy - gotowe dania na patelni z warzywami - pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych - dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw 	- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) - pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym - smażenie bez dodatku tłuszczu - duszenie bez obsmażania *Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.	- smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie



Przykładowy jadłospis jakościowy w niedoczynności tarczycy

ŚNIADANIE:

Omlet z szynką, pomidorami i rukolą

- jajko
- mąka orkiszowa pełnoziarnista
- mleko
- pomidorki koktajlowe
- szynka
- rukola
- olej rzepakowy
- pieprz
- chleb żytni

II ŚNIADANIE:

Salatka owocowa

- ananas
- kiwi
- borówki
- płatki owsiane
- jogurt naturalny

OBIAD:

Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami

- filet z kurczaka
- pieprz, oregano, papryka mielona
- oliwa z oliwek
- kasza gryczana
- cebula
- czosnek
- cukinia
- papryka czerwona
- szczypiorek



PODWIECZOREK:

Kanapki z pastą rybną i warzywami

- chleb żytni razowy
- tuńczyk w sosie własnym
- jogurt naturalny
- czosnek, sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki
- papryka
- pomidor

KOLACJA:

Zupa krem z pomidorów z czerwoną soczewicą i mozzarellą

- pomidory
- soczewica czerwona
- seler naciowy
- marchewka
- korzeń pietruszki
- cebula
- czosnek
- bulion warzywny
- woda
- oliwa z oliwek
- suszony lubczyk
- oregano
- mozzarella mini
- makaron orzo



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Chcesz wiedzieć więcej?
Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie
cdo.pzh.gov.pl

