

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy jest najczęstszym schorzeniem gruczołu tarczowego. Stanowi zespół objawów klinicznych wywołanych niedoborem hormonu T_4 oraz niedostatecznym działaniem w komórkach ustroju hormonu T_3 , co prowadzi do uogólnionego spowolnienia procesów metabolicznych.

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.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. W przypadku występowania nadwagi lub otyłości należy dążyć do stopniowego zmniejszenia masy ciała.
2. Niewskazane jest stosowanie zbyt restrykcyjnych diet. Wpływa to niekorzystnie na pracę gruczołu tarczowego, duże restrykcje kaloryczne mogą przyczynić się do wzrostu stężenia TSH oraz zmniejszenia tempa metabolizmu.
3. **Białko powinno być elementem każdego posiłku (10-15% dobowego zapotrzebowania energetycznego).** Należy wybierać chude gatunki mięsa (drób bez skóry, cielęcina, jagnięcina), ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne.
4. **Tłuszcze powinny stanowić 25-30% całodzienną podaż energii, przy czym należy ograniczyć podaż nasyconych kwasów tłuszczowych (<10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego), a zwiększyć udział wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza z grupy omega-3.** Źródłem tych kwasów są m.in. oleje roślinne (szczególnie olej z orzechów włoskich, lniany, rzepakowy), pestki i nasiona, tłuste gatunki ryb (makrela, łosoś, tuńczyk, halibut, śledź, sardynki).
5. **Przeciwwskazane są produkty będące źródłem izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych,** które obecne są w takich produktach jak: twarde margaryny, wyroby cukiernicze, słone przekąski, zupy i sosy w proszku, żywność typu fast-food.
6. **Węglowodany powinny dostarczać ponad 50 % zapotrzebowania na energię,** głównie w postaci produktów zbożowych z pełnego przemiału, o niskim indeksie glikemicznym.
7. Niedoczynność tarczycy zwiększa ryzyko występowania zaparć, dlatego też należy zadbać o prawidłową podaż **blonnika pokarmowego (25-30 g/dobę).** Źródłem pokarmowym tego składnika powinny być m.in. pełnoziarniste produkty zbożowe, dozwolone warzywa i owoce, orzechy, nasiona i pestki.



8. **Nie należy przekraczać zalecanej dziennej ilości soli tj. 5 g/dobę.** Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie.

9. Zaleca się spożywanie odpowiedniej ilości płynów – 1,5-2 litry/dobę. Przede wszystkim powinna być to woda. Źródłem płynów mogą być również napary z herbaty, ziół, koktajle, fermentowane produkty mleczne.

10. **Dozwolone techniki kulinarne:** gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie termicznym.

11. **Należy unikać produktów zawierających w swoim składzie substancje goitrogenne, które zmniejszają dostępność jodu dla tarczycy.** Substancje te obecne są m.in. w soi i produktach sojowych, kaszy jaglanej, orzechach ziemnych, kapuście, brukselce, jarmużu, brokułach, kalafiorze, rzepie, gorczycy.

Przy odpowiedniej podaży jodu nie ma konieczności eliminowania tych produktów z diety. Należy jednak nie spożywać ich częściej niż 3-4 razy w tygodniu, ani w pierwszym posiłku po przyjęciu leku. Jako sposób obróbki termicznej należy wybierać gotowanie (w dużej ilości wody bez przykrycia), co zmniejsza zawartość związków antyodżywczych o 30-40%.

12. Na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy mają wpływ składniki mineralne takie jak:

JOD – dorsz, halibut, śledzie, sól jodowana, jaja;

ŻELAZO – wątróbka, mięso, jaja, natka pietruszki, suche nasiona roślin strączkowych;

CYNK – mięso, ciemne pieczywo, kasza gryczana, jaja;

SELEN – ryby, jaja, mleko, przetwory mleczne, suche nasiona roślin strączkowych.

13. Uwzględnianie w diecie witamin wpływających korzystnie na pracę gruczołu tarczowego takich jak:

WITAMINA A – tłuszcze rybne (tran), wątróbka, mleko, śmietanka, masło, żółtka jaj, oraz w produktach roślinnych: w zielonych i żółtych warzywach (marchewka, pomidory, zielona sałata, zielona pietruszka).

WITAMINA E – oleje roślinne, orzechy.

WITAMINA C – świeże warzywa i owoce (owoce dzikiej róży, czarna porzeczka, maliny, truskawki, agrest, kiwi, owoce cytrusowe, pomidory, kalafiory, zielona pietruszka).

WITAMINA D – tłuste ryby morskie, jaja, fortyfikowane tłuszcze do smarowania.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
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
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
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, - śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane o zawartości tłuszczu do 3%:	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe

	jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe • mozzarella light • serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta • mozzarella • mascarpone
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, kiełbasy
RYBY	• 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
JAJA	• jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica i omelet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu: na maśle, boczku, smalcu, słoninie • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• wszystkie, np. ciecierzycy, 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	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)

	sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe typu tofu, tempeh	
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
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego • margaryny miękkie	• masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • majonez
CUKIER, SŁODYCZE, 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, stewia, 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	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia
PRZYPRAWY	• 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 (np. kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Omlet z twarogiem ziołowym i pomidorem*

jaja kurze 2 sztuki, 100 g
mąka gryczana 3/4 łyżki, 12 g
twaróg chudy 2 plastry, 70 g
oregano, suszone 2/3 łyżeczki, 2 g
pomidor 1 sztuka, 170 g
oliwa z oliwek 1 łyżeczka, 5 ml
mleko 2% tłuszczu 2 łyżki, 20 ml
sól 1 szczypta, 2 g
jogurt naturalny 2 łyżki, 40 g

Jaja roztrzep z mlekiem, mąką i solą.
Na patelni rozgrzej oliwę, wlej masę jajeczną i usmaż omleta.
Twaróg rozgnieć widelcem i utrzyj z jogurtem i oregano.
Posmaruj omlet twaróżkiem i ułóż na nim pokrojonego w kostkę pomidora, a następnie złóż na pół.

II ŚNIADANIE*Kasza jaglana z awokado, rzodkiewką i pomidorkami koktajlowymi*

cebula 1/3 sztuki, 40 g
ciecierzyca, gotowana lub z puszki 6 łyżek, 120 g
oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
papryka czerwona 1/2 sztuki, 120 g
ryż brązowy, suchy 1/2 szklanki, 90 g
seler naciowy 2 łodygi, 90 g
marchew 1 sztuka, 45 g
mleczko kokosowe 10 łyżek, 100 ml
curry, w proszku 2/3 łyżeczki, 2 g
sól 2 szczypty, 2 g

Ryż ugotuj na sypko w lekko osolonej wodzie.
Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie z oliwek.
Dodaj pokrojoną paprykę, seler naciowy i marchew. Dopraw według uznania.
Następnie dodaj odsączoną z zalewy cieciorę, mleczko kokosowe, przyprawę curry, wymieszaj.
Przenieś do warzyw ugotowany ryż, wymieszaj i duś pod przykryciem przez około 2-3 minuty.

OBIAD*Ryż z kawałkami kurczaka curry, warzywami i ananasem*

ryż brązowy, suchy 1/4 szklanki, 50 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 1 mała sztuka, 140 g
curry, w proszku 2/3 łyżeczki, 2 g
włoszczyzna krojona w paski mrożona 1 1/4 szklanki, 120 g
cebula 1/5 sztuki, 20 g
oliwa z oliwek 1 łyżeczka, 5 ml
ananas 1 plaster, 80 g

Ryż ugotuj na sypko.
Mięso pokrój w kostkę, przypraw curry i podsmaż na oliwie z oliwek.
Dodaj pokrojoną cebulę, warzywa mrożone i duś pod przykryciem.
Na koniec dodaj pokrojonego ananasa. Wymieszaj z ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK*Zielone smoothie*

<i>banan 1 sztuka, 120 g</i> <i>napój kokosowy 1 szklanka, 200 ml</i> <i>kiwi 2 sztuki, 140 g</i> <i>szpinak świeży 1 garść, 25 g</i> <i>migdały w płatkach 1 łyżka, 10 g</i>	Do naczynia dodaj kawałki banana, kiwi, szpinak i migdały. Zalej napojem kokosowym i zblenduj.
---	---

KOLACJA*Salatka z jajkiem i komosą ryżową*

<i>komosa ryżowa, sucha 1/4 szklanki, 55 g</i> <i>jaja kurze 1 sztuka, 50 g</i> <i>papryka czerwona 1/3 sztuki, 80 g</i> <i>pomidorki koktajlowe 6 sztuk, 120 g</i> <i>ogórek kiszony 1 sztuka, 70 g</i> <i>pomidory suszone w oliwie 2 plastry, 14 g</i>	Komosę ryżową ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Jajko ugotuj na twardo (około 8 minut) i przestudź. Paprykę i ogórka kiszzonego pokrój w kostkę, pomidorki koktajlowe pokrój na połówki. Suszone pomidory pokrój w cienkie paseczki. Wymieszaj komosę ryżową z pokrojonymi warzywami i pokrojonym w kostkę jajkiem.
--	---

PIŚMIENNICTWO

1. Ostrowska L., Orywał K., Stefańska E., *Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce*, PZWL, Warszawa 2018.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].