

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOSCI TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy to podstępna choroba. Chorzy często zmagają się z nią przez wiele lat, zanim zostanie zdiagnozowana. Dzieje się tak, ponieważ niedoczynność tarczycy daje objawy, które mogą występować także przy innych schorzeniach.

Niedoczynność tarczycy może być także asymptomatyczna, ale zdarza się i tak, że osoby z prawidłowymi wynikami badań laboratoryjnych mają objawy mogące sugerować niedoczynność tarczycy.

Dysfunkcje gruczołu tarczowego są najczęściej diagnozowanym zaburzeniem endokrynologicznym.

Niedoczynność tarczycy jest z kolei najczęstszą chorobą gruczołu tarczowego – występuje u 1-6 % osób przed 60 rokiem życia, i występuje 5 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn.

PO CO JEST TARCZYCA

Tarczycy należy do największych gruczołów wydzielania wewnętrznego. Wydziela głównie tyroksynę (T₄) i trójjodotyroninę (T₃). Hormony tarczycy kontrolują czynność wielu tkanek, a receptory dla T₃ znajdują się praktycznie we wszystkich komórkach ustroju. **Hormony tarczycy są więc potrzebne prawie wszystkim naszym tkankom.**

Gruczoł tarczowy w 30 % odpowiada za przemianę materii, stąd w sytuacji niedostatecznej ilości hormonów tarczycy w organizmie może dochodzić do nagromadzenia tkanki tłuszczowej. Tarczycy odpowiada za wytwarzanie ciepła w organizmie. Ale także hormony wydzielane przez tarczycę pomagają w metabolizmie białka, węglowodanów, tłuszczu, cholesterolu. Wpływają na prawidłową pracę układu nerwowego, mózgu i pobudzanie mięśnia sercowego. Hormony tarczycy wpływają na kształtowanie się całego mózgowia, ale ich cenna funkcja to rozwój i poprawne funkcjonowanie obszarów powiązanych ze strefą poznawczą i regulacją nastroju.

KIEDY MÓWIMY O NIEDOCZYNNOSCI

Niedoczynność tarczycy jest związana z niedoborem T₃ i T₄ w stosunku do potrzeb organizmu. U osoby zdrowej tarczycy produkuje te hormony pod wpływem wydzielanej przez przysadkę mózgową tyreotropiny (ang. *thyroid stimulating hormone*, TSH). Wysokie stężenia T₄ i T₃ są dla przysadki sygnałem do zmniejszenia wydzielania TSH, natomiast stężenia zbyt niskie pobudzają wydzielanie tego hormonu.

Dlatego też badanie poziomu TSH jest badaniem pierwszego rzutu w diagnostyce chorób tarczycy.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

JAK OBJAWIA SIĘ NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY?

Objawy tej choroby związane są z zaburzeniami funkcjonowania tarczycy.

Biorąc pod uwagę, jak szeroki jest wachlarz oddziaływania hormonów tarczycy wyobraźmy sobie, jak będzie reagował organizm, który nie ma tych hormonów tyle, co potrzeba.



Trochę jak brakujące puzzle w układance!

Tempo przemiany materii spowalnia



nagromadzenie tkanki tłuszczowej

Tarczyca niedomaga w termoregulacji



uczucie chłodu,
łatwe marznięcie
(szczególnie rąk i stóp, zwłaszcza po południu i wieczorem)

Nieprawidłowa praca układu nerwowego



zaburzenia pamięci,
zaburzenia
kojarzenia faktów,
obniżony nastrój



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Może pojawić się także:

- uczucie zmęczenia,
- osłabienie,
- szybkie męczenie się podczas wysiłku,
- senność,
- obniżenie koncentracji uwag,
- zaparcia,
- suchość skóry,
- łamliwość paznokci,
- wypadanie włosów (włosy są suche, mało połyskliwe),
- niekiedy wypadanie brwi.

Czasami obserwuje się obrzęk powiek, skóra na łokciach nadmiernie się rogowaci, głos staje się ochrypły, matowy, występuje tendencja do niskiego ciśnienia krwi, zmniejszenie siły mięśniowej, obrzęki stawów, a także zaburzenia miesiączkowania, trudności w zajściu w ciążę i donoszeniu ciąży.

PRZYCZYNY NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy może wynikać z uszkodzenia samej tarczycy, lub nadzorujących pracę tarczycy struktur mózgu (podwzgórza i przysadki).

Do uszkodzeń tarczycy może przyczynić się:

- przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, czyli choroba Hashimoto, w której układ odpornościowy rozpoznaje tarczycę jako „obcą”, co wywołuje przewlekły proces zapalny gruczołu i prowadzi do jego postępującego niszczenia, a tym samym powoduje zmniejszenie produkcji hormonów tarczycy,
- inne zapalenia tarczycy (np. poporodowe),
- częściowe lub całościowe usunięcie tarczycy,
- uszkodzenie tarczycy przez radioterapię w chorobach nowotworowych w obrębie głowy/szyi,
- niedobór jodu w codziennym żywieniu,

ale także

- uszkodzenie przysadki (spowodowane urazem/nowotworem),
- choroby współistniejące - cukrzyca typu 1, celiakia, choroby autoimmunologiczne, endokrynopatie autoimmunologiczne, zespół Downa.

POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE

W leczeniu niedoczynności tarczycy dieta ma ogromnie znaczenie – **wspomaga farmakologię, podkreśla syntezę hormonów tarczycy, a także wspiera prawidłowe działanie tarczycy.** Ponadto odpowiednie żywienie **pomaga w profilaktyce chorób często współistniejących z tarczycą.**



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

NIE WOLNO SIE GŁODZIĆ!

W przypadku osób niedoczynnością tarczycy niedobory energetyczne w diecie wpływają negatywnie na przemianę metaboliczną, powodując spadek i tak już zwolnionej, podstawowej przemiany materii, co przekłada się na dodatkowy wzrost masy ciała, a w konsekwencji na otyłość i schorzenia z nią związane.

Tempo przemiany materii może obniżyć się nawet o 50%!

Wartość energetyczna diety ma wpływ na ilość wyprodukowanych hormonów tarczycy. Im więcej energii zjemy, tym synteza i wydzielanie hormonów wzrosną, a w sytuacji głodu – procesy te są hamowane. Nie jest więc wyjściem zmniejszanie porcji, czy rezygnacja z posiłków. Ale jedzenie większych porcji, przy jednocześnie obniżonym tempie metabolizmu, może doprowadzić szybko do otyłości, ponieważ nie jesteśmy w stanie naprawić skomplikowanych mechanizmów regulacji wydzielania hormonów tarczycowych większą ilością jedzenia!

Dobrym rozwiązaniem będzie jedzenie 4 – 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu, mniejszych objętościowo.

Ostatni posiłek powinien być spożyty ok. 4 godziny przed snem.



Regularność posiłków pomaga zapobiegać dalszemu obniżaniu tempa przemiany materii, a mniejsze porcje są trawione przez organizm szybciej, dzięki czemu odkłada się mniej tkanki tłuszczowej.

Każdy kęs należy dokładnie przeżuć, pozwoli to na lepsze trawienie i wchłonięcie pokarmu.

Regularność posiłków pomaga zapobiegać wahaniom poziomu cukru, dzięki czemu odzyskamy kontrolę nad glikemią, co jest niezwykle ważne w przypadku współistniejącej cukrzycy, ale też pozwoli ograniczyć ryzyko jej wystąpienia.

Cukrzycy powinni zaplanować sobie dodatkowy posiłek przed snem, aby zapobiegać nocnej hipoglikemii.

DBAMY O WŁAŚCIWE PROPORCJE

Niewłaściwie zbilansowana dieta doda nam dodatkowych kilogramów, ale także przyczyni się do zmian metabolicznych sprzyjających występowaniu chorób cywilizacyjnych, częściej obserwowanych u osób z niedoczynnością tarczycy.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



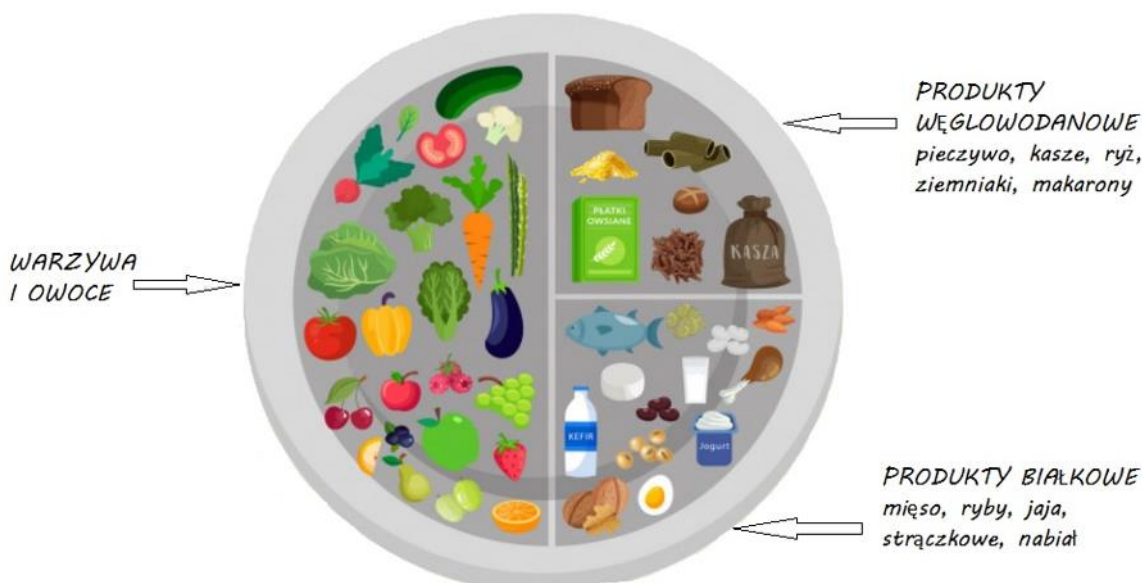
tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Komponując posiłki warto wesprzeć się talerzem zdrowego żywienia:



Produkty białkowe

Wykorzystanie białka z diety wiąże się z dodatkowym nakładem energii, czyli jedząc posiłek z białkiem, spalimy go szybciej niż danie węglowodanowe (szybciej spalimy naleśniki z twarogiem i jogurtem niż naleśniki z dżemem) dlatego też nie należy z białka rezygnować!

Poza tym, rezygnacja ze źródeł białka negatywnie wpłynie na regulację wydzielania TSH i hormonów tarczycy. Pełnowartościowe białko dostarcza organizmowi tyrozyny – koniecznej do syntezy tyroksyny! Ale też cennej przeciwutleniającej witaminy A.

Prawidłowa ilość białka pomaga także zahamować wypadanie włosów!

Co powinny jeść osoby z niedoczynnością tarczycy?

Źródłem białka powinno być:

- **chude mięso** (najlepiej królik, drób, cielęcina, jagnięcina),

Wieprzowina – najchudsza jest szynka, polędwica i schab, natomiast rzadziej jedzmy mięso z łopatki. Wyrzucmy z jadłospisu mięso blaszkodziobów. A podczas obróbki zdejmujemy skórę i odkrawamy widoczny tłuszcz.

Usuwamy z menu kielbasy, pasztety, salami, kabanosy, konserwy, fast foody. Unikamy polewania pieczeni wytopionym tłuszczem.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

- **ryby** 

Warto uwzględnić minimum 2, a najlepiej 3 porcje ryby morskiej w ciągu tygodnia (porcja to ok.85 g ugotowanego mięsa).

Ryby zawierają sporo jodu, a niedobory jodu, to niewystarczająca produkcja hormonów tarczycy, powiększenie rozmiarów tarczycy i powstawanie wola. Rybą szczególnie zasobną w jod jest dorsz.

Ryby, zwłaszcza tłuste morskie są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Kwasy te chronią nas przed chorobami sercowo-naczyniowymi.

W przypadku niedoczynności, pozytywne działanie kwasów omega-3 może polegać na hamowaniu lipogenezy – czyli powstawaniu, rozrostowi tkanki tłuszczowej. Ale także przyczyniają się do syntezy hormonów tarczycy i wpływają ochronnie na jej komórki. Kwasy tłuszczowe omega-3 działają przeciwzapalnie, co u osób z Hashimoto pozwala na złagodzenie skórnych objawów i stanu zapalnego.



Ważny jednak dla zachowania ich dobroczynnych właściwości jest sposób obróbki kulinarnej – jedzmy ryby tylko pieczone lub gotowane na parze.

- **jaja**

Jaja mogą są świetnymi zamiennikami mięsa! Są źródłem witaminy A, E, B₂, selenu, jodu, czy żelaza – szczególnie żółtka. Witaminy te i minerały mają wpływ na wielkość produkcji hormonów tarczycy i pracę samej tarczycy, a także na jej wielkość.

- **mleko i przetwory**

Hormony tarczycy biorą udział w przebudowie tkanki kostnej. W sytuacji niższego poziomu hormonów tarczycy mineralizacja kości wyhamowuje. Dlatego tak ważne jest dostarczanie sobie odpowiednich ilości wapnia. Nie tylko w sytuacji współistniejącej osteoporozy!

Dla przypomnienia:

Codziennie warto jeść produkty mleczne, najlepiej w kilku posiłkach.

Powinniśmy spożywać ok. 1000 – 1300 mg wapnia na dobę.

Aby zapewnić taką ilość wapnia:

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ WAPNIA w mg
Mleko, jogurt naturalny, kefir 1 szklanka 	240
Mak, 100 g 	1266



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ WAPNIA w mg
Ser żółty, 2 plasterki 	800
Twaróg, 100 g, ok. 5 łyżek 	100
Migdały, orzechy laskowe, 100 g 	239, 186
Biała fasola, soja, 100 g 	163, 240
Jarmuż, szpinak, 100 g 	157, 93
Nasiona słonecznika, 100 g 	131
Brukselka, brokuły, 100 g 	57, 48
Jaja całe, 1 szt 	25

Zdecydowana większość wapnia powinna pochodzić z produktów mlecznych.

Do jadłospisu warto włączyć niemleczne źródła wapnia, jednak jedynie jako uzupełnienie diety w wapń. Wapń z warzyw wchłania się nawet 8 razy gorzej niż z produktów mlecznych.

Mleko i produkty mleczne zawierają kazeinę, która wykazuje właściwości antygenowe, dlatego też produkty mleczne powinny być spożywane w zależności od indywidualnej tolerancji!

- **rośliny strączkowe**

Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe, dlatego warto jest 1–2 razy w tygodniu zjeść potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy czy soi – zamiast kotletów z mięsa. Warto także wprowadzić ich nasiona do menu w formie sałatek, czy past.

- **orzechy, nasiona, pestki**

Zalecana dzienna porcja orzechów wynosi 30 g (około 1 garść).

Produkty te to świetne źródło kwasów omega-3, ale też żelaza, witaminy E, cynku, selenu, witamin z grupy B. Najlepszym źródłem selenu są orzechy brazylijskie.

Nasze włosy, skóra i paznokcie bardzo lubią orzechy!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Selen najlepiej wchłania się w towarzystwie witamin A, C, E, dlatego też orzechy jedzmy razem z owocami/jogurtem, a ryby koniecznie z sałatką skropioną olejem roślinnym (olej słonecznikowy czy z zarodków pszennych zawierają dużo witaminy E).



Produkty białkowe, oprócz tego że są źródłem białka, zawierają także tłuszcz.

Nasycone kwasy tłuszczowe obecne są w tłuszczu zwierzęcym, a więc w smalcu, słoninie, ale też mięsie i mleku, serach (gł. żółtych). Dlatego też tłuszcze zwierzęce zastępujemy roślinnymi.

do sałatki olej zamiast śmietany,
a do deserów jogurt zamiast śmietany,



ser żółty zastępujemy twarogiem,

przetwory mleczne wybieramy chude, najlepiej o zawartości tłuszczu do 2 %, a jeśli używamy śmietany do zagęszczania zup i sosów, to niech to będzie śmietanka do 12 %.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego przyczyniają się do zmniejszenia produkcji hormonów tarczycy oraz mogą nasilać stan zapalny.

Produkty węglowodanowe

Czy chleb tuczy?

Nie jest dobrze rezygnować z węglowodanów, które w naszej diecie powinny być głównym źródłem energii. Rezygnując z kaszy do obiadu czy pieczywa do kanapek organizm będzie potrzebował zapełnienia dziury po węglowodanach. Często wówczas talerz dopełniany jest białkiem i tłuszczami – co długoterminowo może prowadzić do zapalenia układu moczowego, odkładania kamieni w nerkach, zwiększa się i tak już wysokie w przypadku niedoczynności tarczycy ryzyko miażdżycy i choroby niedokrwiennej choroby serca.

ALE niemiernie jest tu ważna jakość węglowodanów. W diecie zróbmy miejsce węglowodanom złożonym, z towarzyszącym im błonnikom pokarmowym, ponieważ takie zestawienie zwalnia proces trawienia i wchłaniania glukozy, zapewniając tym samym stałe jej stężenie we krwi – co jest istotne ze względu na często towarzyszącą niedoczynności insulinooporność, czy cukrzycę.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Węglowodany złożone to kasze, makarony, pieczywo, płatki i oczywiście pamiętamy już, że najlepsze to te razowe! Zawierają więcej błonnika, witamin i minerałów niż oczyszczone.



Błonnik pokarmowy jest bardzo ważny w niedoczynności tarczycy!

Błonnik przyspiesza perystaltykę jelit, **pomaga zmniejszać zaparcia**. Jest tu więc sprzymierzeńcem.

W diecie powinna się znaleźć właściwa ilość błonnika pokarmowego. **Dzięki dużej ilości błonnika w diecie szybciej i dłużej odczuwamy sytość, nie będziemy więc mieć ochoty na podjadanie. Ponadto błonnik reguluje gospodarkę węglowodanową, dzięki czemu nie będzie nagłych skoków i spadków glukozy, co również wpływa na chęć sięgnięcia po coś słodkiego, ale i wiksła organizm w insulinooporność, cukrzycę.** Dieta bogata w błonnik chroni nas przed chorobami sercowo-naczyniowymi, które są często obserwowane przy niedoczynności tarczycy. Same plusy!

Warzywa i owoce

Powinniśmy je spożywać jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jemy, a na pewno nie mniej niż 5 porcji. Im więcej, tym dajemy organizmowi więcej korzyści!

1 porcja warzyw/owoców to 80 – 100 g części jadalnych, bez ogryzka, ogonków, pestek:

1 sztuka:

jabłko



marchew



banan

ogórek

pomidor

gruszka

2 sztuki:

kiwi



śliwka

morela

mandarynka

pół szklanki:

maliny



jagody

truskawki

czereśnie

wiśnie

kilka



różyczek:

kalafior

brokuł

1 szklanka:

szpinak

jarmuż

sałat



Owoce i warzywa to źródło m.in. witamin antyoksydacyjnych, tak bardzo potrzebnych przy niedoczynności. A, C, E, beta-karoten – ich niedobór wiąże się z większym ryzykiem Hashimoto. Mogą wpływać, pośrednio na wytwarzanie hormonów tarczycy.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Beta-karoten to naturalny barwnik występujący głównie w żółtych i pomarańczowych warzywach/owocach. Organizm może przekształcać go w witaminę A. Znajdziemy go w marchwi, morelach (szczególnie suszonych, liściach pietruszki, jarmużu, czerwonej papryce, mango, dyni i innych żółtych i pomarańczowych owocach i warzywach.

Aby organizm mógł wykorzystać jak najwięcej beta karotenu z produktów, trzeba je jeść w połączeniu z olejem lub jogurtem – karotenoidy lubią bowiem tłuszcz.



Witamina C jest wszędzieobecna w świecie warzyw i owoców, ale najwięcej jest jej w porzeczkach, papryce czerwonej, jarmużu, truskawkach, poziomkach, kiwi.

SUCHA SKÓRA? JEST NA TO SPOSÓB



Na suchą i szorstką skórę, łamliwe włosy może pomóc nawilżanie „od środka”. Nawet najcudowniejsze szampony, balsamy, czy maski, nie pomogą, jeśli nie dostarczymy sobie odpowiedniej ilości i jakości składników odżywczych. Skóra włosy, paznokcie wymagają wody – 2,5 – 3 litry w ciągu doby. Pijemy małymi porcjami, tak aby zapewnić sobie stały dostęp przez cały dzień. Taki sposób zapewni efektywniejsze nawilżenie skóry.

Dla najlepszego efektu ważne jest jedzenie warzyw, owoców, odpowiedniej ilości białka, dobrych węglowodanów i tłuszczu (niezwykle cenne dla naszej urody są kwasy omega-3).

Jedzenie zgodnie z zaleceniami nie tylko poprawi funkcjonowanie naszego organizmu, ale także wpłynie na lepszy wygląd i samopoczucie.

NIEDOBORY WITAMINY D MOGĄ WPŁYWAĆ NA ILOŚĆ HORMONÓW TARCZYCY

Niewystarczające ilości witaminy D mogą nasilać procesy zapalne w tarczycy, zwiększać wydzielanie TSH, hormonów tarczycy.

Witamina D jest ponadto potrzebna naszym kościom.

To już wiemy, ale dla przypomnienia:

Dobrym źródłem pokarmowym witaminy D są tłuste ryby, masło, tran, ser żółty, żółtko jaja. Ze źródeł pokarmowych pochodzi ok. 20 % witaminy D.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY



Resztę witaminy D możemy dostarczyć sobie wysiadując na słońcu!

Jednak pod pewnymi warunkami. Synteza witaminy D w skórze jest możliwa tylko wtedy, kiedy siedzimy na słońcu:

- bez kremu z filtrem przeciwsłonecznym,
- z odsłoniętymi przedramionami i nogami,
- minimum 30 – 45 minut dziennie między godziną 10.00 a 15.00, w miesiącach od maja do końca września.

W miesiącach jesienno-zimowych w naszym klimacie, naturalna produkcja witaminy D w skórze nie wystarcza.

Niedobory witaminy D w polskiej populacji są bardzo powszechne.

Niezbędna jest więc suplementacja.

ZASADY SUPLEMENTACJI WITAMINĄ D	
ZDROWI DOROŚLI W WIEKU OD 19 DO 65 LAT	<ul style="list-style-type: none">• 1000–2000 j.m. (25–50 µg) dziennie w miesiącach zimowych (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
ZDROWE OSOBY W WIEKU STARSZYM	
<ul style="list-style-type: none">• 65 – 75 LAT	<ul style="list-style-type: none">• 1000-2000 j.m. (25–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
<ul style="list-style-type: none">• > 75 LAT	<ul style="list-style-type: none">• 2000-4000 j.m. (50–100 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
ZDROWE KOBIETY W CIĄŻY I W TRAKCIE LAKTACJI	
<ul style="list-style-type: none">• PLANUJĄCE CIĄŻĘ	<ul style="list-style-type: none">• 1000–2000 j.m. (25–50 µg) dziennie w miesiącach zimowych w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie• Pod kontrolą stężenia wit D we krwi
<ul style="list-style-type: none">• PO POTWIERDZENIU CIĄŻY I DO KOŃCA KARMIENTA PIERSIĄ	<ul style="list-style-type: none">• Pod kontrolą stężenia wit D we krwi – do osiągnięcia stężenia > 30 – 50 ng/ml• Jeśli nie można ocenić stężenia wit D we krwi – suplementacja w dawce 2000 j.m. (50 µg/dobę) przez całą ciążę i laktację.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

TARCZYCA TEGO NIE LUBI

Produkty zawierające substancje goitrogenne powinny rzadziej gościć w menu osób z niedoczynnością tarczycy.

Goitrogeny, przy wykorzystaniu jodu w organizmie, uniemożliwiają tworzenie hormonów tarczycy.

Goitrogeny znajdziemy w:

- Soi i produktach sojowych,
- Manioku,
- Prosie (kaszy jaglanej),
- Fasoli limeńskiej,
- Orzechach ziemnych,
- Słodkich ziemniakach,
- Kapuście,
- Brukselce,
- Jarmużu,
- Brokułach,
- Rzepie,
- Brukwi,
- Kalafiorze,
- Gorzycy,
- Zielonej herbacie.

Gotując te produkty możemy usunąć nawet 1/3 goitrogenów! Jeśli wiemy, że nie brakuje nam jodu w jadłospisie, możemy od czasu do czasu zjeść w.w. produkty, po obróbce termicznej.

PRZYJMOWANIE LEKÓW

Wiele substancji może spowalniać wchłanianie leku, dlatego nie należy przyjmować go podczas posiłku. Na wchłanianie lewotyroksyny ma wpływ pora przyjmowanego leku oraz stopień wypełnienia żołądka.

W przypadku przyjmowania lewotyroksyny:

- najlepiej przyjmować ją rano, przynajmniej 60 min przed śniadaniem, popijając niewielką ilością wody,
- dobrze jest zachować min. 3 godziny odstępu pomiędzy przyjmowanym lekiem a spożywaniem: kawy, mocnej herbaty, nabiału, produktów sojowych, soku grejpfrutowego, papai, produktów z dużą zawartością błonnika (razowych, orzechów, otrębów, dużej jednorazowej ilości warzyw/owoców), ponieważ mogą zmniejszać wchłanianie substancji leczniczej. Tak samo należy postępować w przypadku suplementów diety, szczególnie zawierających wapń, żelazo, magnez.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

- Wiele leków wchodzi w interakcje z lewotyroksyną, dlatego koniecznie należy poinformować lekarza o przyjmowaniu leków zubożających, obniżających cholesterol, ciśnienie, uspokajających i antydepresantów, przeciwzapalnych czy estrogenów.

WYSIŁEK FIZYCZNY POPRAWIA FUNKCJE TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy zmniejsza co prawda wydolność wysiłkową, ale po uzupełnieniu hormonów, kiedy czujemy się lepiej warto wrócić do swojej normalnej aktywności lub zacząć ćwiczyć.

Regularna aktywność fizyczna poprawia nastrój i funkcje tarczycy, pomaga przyspieszyć spowolniony metabolizm i tym samym redukcję masy ciała. Regularna aktywność ponadto poprawia funkcje poznawcze (koncentrację, szybkość kojarzenia faktów) i pomaga zapewnić nam lepszy sen.



Dodatkowy wysiłek fizyczny przynosi dodatkowe korzyści zdrowotne!

Warto wiedzieć, iż każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna. Nawet jeśli nie jesteśmy w stanie spełnić zaleceń, podejmowanie jakiegokolwiek aktywności przyniesie korzyści zdrowotne!

Ważne jest, aby czas i intensywność oraz częstość aktywności fizycznej wydłużać stopniowo.

Źródło: Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia, 2021

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002