



Poradnictwo Żywieniowe i Dietetyczne mgr Anna Rychłowska
www.skutecznydietetyk.com.pl
www.lekkowkuchni.pl

Leczenie żywieniowe w chorobie Hashimoto





Poradnictwo Żywnościowe i Dietetyczne mgr Anna Rychłowska
www.skutecznydietetyk.com.pl
www.lekkowkuchni.pl

Zapalenie tarczycy Hashimoto (przewlekłe limfocytowe zapalenie gruczołu tarczowego) – najczęstszy rodzaj zapalenia tarczycy i najczęstsza przyczyna pierwotnej niedoczynności gruczołu tarczowego. Zapalenie Hashimoto to choroba o podłożu autoimmunologicznym - układ odpornościowy wytwarza przeciwciała, które atakują i niszczą tarczycę. Często współistnieje z innymi chorobami autoimmunologicznymi. Choroba wzięła nazwę od japońskiego lekarza Hakaru Hashimoto, który jako pierwszy ją opisał w 1912r. Schorzenie to występuje sześć razy częściej u kobiet niż u mężczyzn i zwykle dotyka osoby, w rodzinach których zdarzały się przypadki tego zaburzenia. Terapia hormonalna stosowana w tej chorobie jedynie uzupełnia hormony, których tarczyca nie wytwarza. Nie powstrzymuje produkcji przeciwciał tarczycowych.

Podstawą leczenia żywieniowego w chorobie Hashimoto jest indywidualne dopasowanie zbilansowanej diety, eliminacja pokarmów nietolerowanych, uzupełnianie niedoborów, uszczelnianie jelita oraz wprowadzenie do diety pokarmów o działaniu przeciwzapalnym.



Poradnictwo Żywnościowe i Dietetyczne mgr Anna Rychłowska
www.skutecznydietetyk.com.pl
www.lekkowkuchni.pl

Każda dieta powinna być dopasowana indywidualnie do stanu odżywienia i zdrowia pacjenta oraz jego preferencji smakowych, a każdy jadłospis należy komponować z uwzględnieniem potrzeb organizmu. Powinien on być dostosowany do wieku, płci, wzrostu, masy, ciała i stanu fizjologicznego. Musi uwzględniać stan zdrowia i poziom aktywności fizycznej.



Każdego dnia w jadłospisie powinny się znaleźć:

- warzywa i owoce,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- źródła białka: mięso, ryby, strączkowe, orzechy, pestki,
- zdrowe tłuszcze.





Główne zasady diety w chorobie Hashimoto

- Należy spożywać 4-5 posiłków w równych odstępach czasu.
- Dieta powinna być eliminacyjno - rotacyjna z ograniczeniem wszystkich nietolerowanych przez organizm produktów (najczęściej są to gluten, mleko krowie, jajko, kukurydza)
- Stosuj dietę bezglutenową. Struktura molekularna białka znajdującego się w glutenie – gliadyny - przypomina strukturę tarczycy powodując reakcje systemu odpornościowego i produkcję przeciwciał. W diecie powinny się znaleźć: kasza jaglana i płatki jaglane (do 2 razy w tygodniu), gryczana, ryż, komosa ryżowa, amarantus, bezglutenowe płatki owsiane, mąka gryczana, ziemniaczana i ryżowa oraz mąki orzechowe
- Warzywa jak szpinak, pomidory, papryka, ziemniaki, seler, rzodkiewka, pędy bambusa, orzeszki ziemne, gruszki i truskawki jadaj w umiarkowanych ilościach
- Unikaj wodorostów i alg
- Śniadanie powinno stanowić solidną dawkę energii, być urozmaicone i odżywcze.
- W drugim śniadaniu powinny pojawić się świeże owoce i warzywa.
- Obiad to największy posiłek w ciągu dnia, powinien zawierać pełnowartościowe białko oraz warzywa. Zalecany jest też dodatek węglowodanów złożonych w postaci kaszy, pełnoziarnistego ryżu lub makaronu bezglutenowego.
- Podwieczorek może być to koktajl, napój na mleku roślinnym (np. migdałowym lub ryżowym), owoc lub warzywa.



- Kolacja powinna być lekkostrawna, spożyta na 2 godziny przed snem. Najlepiej by zawierała białka i warzywa. Jeśli jesteś na diecie redukcyjnej unikaj wieczorem spożywania węglowodanów, produktów ciężkostrawnych i wzdymających.
- Najlepiej korzystać z sezonowych produktów dostępnych o danej porze roku. Postaw na produkty naturalne, unikaj wysokokalorycznych produktów z dużą zawartością cukru
- Unikaj produktów light, slim, fit.
- Wyklucz z diety soję i jej przetwory, która może zaburzać wchłanianie leków stosowanych przy niedoczynności oraz przyczynić się do pojawienia wola. Nasiona soi są źródłem fitynianów, które utrudniają wchłanianie m.in. wapnia, magnezu, żelaza, cynku oraz izoflawonów - związków ograniczających wchłanianie jodu
- Jedz tłuszcze (zalecany olej lniany, kokosowy oraz rzepakowy oraz oliwa z oliwek), które jednocześnie są źródłem witaminy E. Witamina E zapewnia prawidłowy stan błony komórkowej i ułatwia oddziaływanie hormonów tarczycy na komórki.
- Warzywa kapustne spożywaj w formie ugotowanej w dużej ilości wody bez przykrycia
- Ogranicz ryby i owoce morza do 2-3x w tygodniu (np. 1 dzień ryba morska, 2 x ryba słodkowodna)
- Jedz pestki i nasiona (dynia), kakao, bezglutenowe płatki owsiane (źródła cynku)
- Zwracaj uwagę na połączenia produktów: w świeżym ogórku, kabaczkach, patisonie, cukinii obecny jest enzym askorbinaza, który rozkłada witaminę C. W surówkach nie należy więc łączyć warzyw bogatych w witaminę C (papryka, pomidor) z surowymi ogórkami, można wykorzystać ogórki kiszzone – w środowisku kwaśnym askorbinaza ulega zniszczeniu.
- Jedz białko - chude mięso, jajka, wędliny przygotowane samodzielnie w domu (np. pieczony filet indyka), strączki



Poradnictwo Żywnościowe i Dietetyczne mgr Anna Rychłowska
www.skutecznydietetyk.com.pl
www.lekkowkuchni.pl

- Jedz zupy i pij wywary mięsne –buliony i rosoly
- Spożywaj dużo warzyw (zwłaszcza zielonych) i owoców sezonowych. „Pij warzywa!”
- Nie smaż potraw. Piecz w piekarniku, duś i gotuj na parze.
- Unikaj toksyn, stresów, które osłabiają układ odpornościowy
- Pij wodę.
- Wysypiaj się
- Do codziennego planu zajęć włącz aktywność fizyczną oraz przebywaj na słońcu (Vit.D)





Poradnictwo Żywnościowe i Dietetyczne mgr Anna Rychłowska
www.skutecznydietetyk.com.pl
www.lekkowkuchni.pl

Pokarmy zalecane w chorobie Hashimoto:



Pokarmy fermentowane, kiszonki



Buliony na mięsie i kościach, żelatyna



Proteiny (mięso, jajka, ryby, strączki)



Tłuste ryby, olej lniany , olej kokosowy



2 orzechy brazylijskie dziennie (selen)





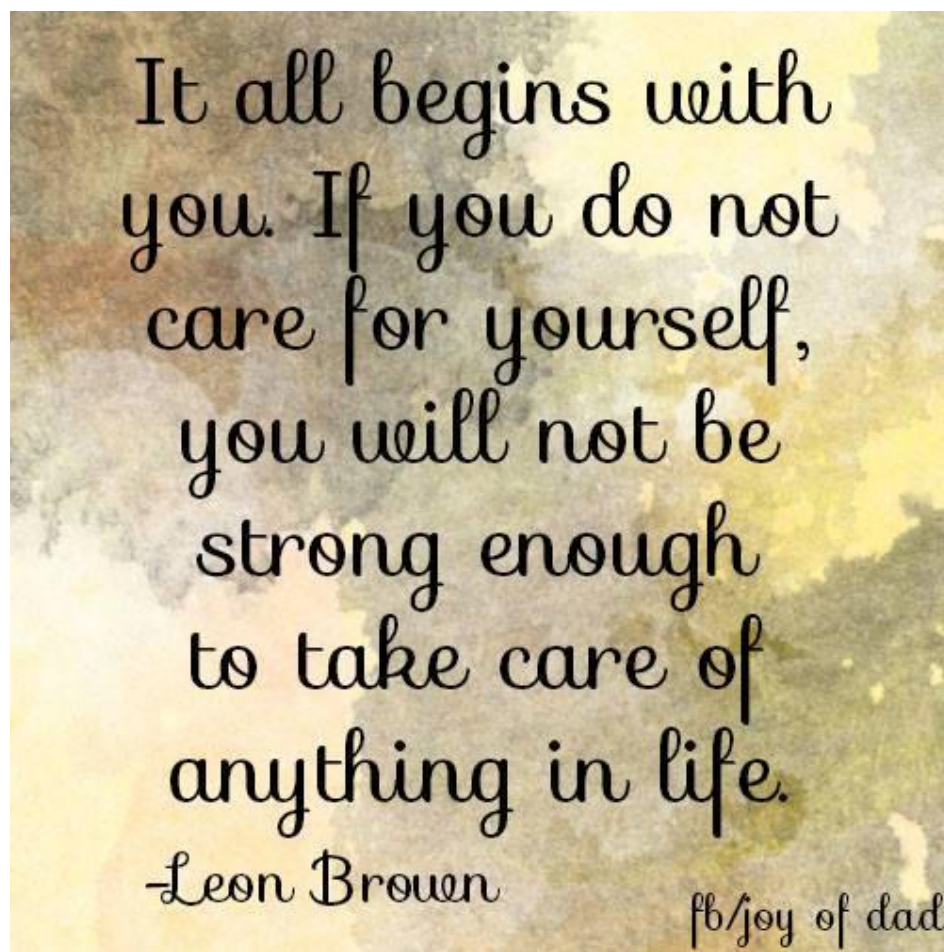
Poradnictwo Żywnościowe i Dietetyczne mgr Anna Rychłowska
www.skutecznydietetyk.com.pl
www.lekkowkuchni.pl





Poradnictwo Żywnościowe i Dietetyczne mgr Anna Rychłowska
www.skutecznydietetyk.com.pl
www.lekkowkuchni.pl

Powodzenia!



„Wszystko zaczyna się od Ciebie. Jeśli zadbasz o siebie, nie będziesz wystarczająco silna by zatroszczyć się o cokolwiek w życiu.”