

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBAH TARCZYCY

liczba posiłków

Spożywaj od 4–5 posiłków z 3–4 godzinnymi przerwami i ostatnim posiłkiem na 2 godziny przed snem. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość konieczne zredukuj swoją masę ciała.

źródło białka

Jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina) oraz niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne. Szczególną uwagę zwróć na ryby – jedz je 3–4 razy w tygodniu.

tłuszcze i obróbka termiczna

Stosuj oleje roślinne i oliwę z oliwek. Unikaj tłuszczu w postaci np. masła oraz tłuszczu ukrytego w tłustych mięsach, wyrobach cukierniczych i słodczych. Unikaj smażenia i pieczenia w tradycyjny sposób. Piecz w folii aluminiowej, rękawie, duś bez wcześniejszego obsmażania, gotuj na parze.

ograniczenia

Ogranicz spożycie produktów ograniczających przyswajanie jodu z pożywienia m.in. warzyw kapustnych (np. kapusta, kalafior, jarmuż, kalarepa, brokuł, brukiew, rzepa), dużych ilości soi, orzeszków ziemnych i gorczycy ze względu na zawarte w nich substancje wolotwórcze.

produkty zbożowe i nawadnianie

Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe. Wyeliminuj cukier, słodczy, słodkie napoje i żywność typu fast food. Pij przynajmniej 2 l płynów dziennie, najlepiej w postaci wody lub słabych naparów herbat.

Dieta w chorobach tarczycy powinna być zbilansowana i urozmaicona, opierać się na podstawach żywienia zdrowego człowieka. Tarczyca odpowiada za produkcję hormonów: tyroksyny (T4) i trijodotyroniny (T3). Niedobór tych hormonów powoduje spowolnienie procesów metabolicznych w organizmie człowieka.

Funkcją diety jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywiania.

Najważniejsze choroby związane z tarczycą to:

- niedoczynność tarczycy (niedobór hormonów),
- nadczynność tarczycy (nadmierna produkcja hormonów),
- choroba Hashimoto.

DIETA W CHOROBAH TARCZYCY

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

warzywa



- wszystkie warzywa świeże i mrożone z wyjątkiem kapustnych,
- w ograniczonych ilościach gotowane warzywa kapustne

warzywa



- surowe warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, jarmuż, brukiew, rzepa)

owoce



- wszystkie owoce świeże i mrożone,
- w ograniczonych ilościach owoce suszone

owoce



- owoce z puszek,
- owoce kandyzowane,
- dżemy, powidła, konfitury

produkty zbożowe



- pieczywo razowe, pełnoziarniste,
- kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak, jaglana),
- ryż brązowy,
- makaron razowy,
- płatki zbożowe (np. owsiane)

produkty zbożowe



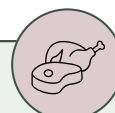
- pieczywo pszenne,
- drobne kasze (np. manna, kuskus),
- biały ryż,
- jasny makaron,
- pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki, pączki, rogaliki francuskie)

mięso i przetwory mięsne



- chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik),
- chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk),
- chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach),
- chude wędliny, np. szynka, polędwica, wędliny drobiowe

mięso i przetwory mięsne



- tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina),
- tłusty drób (np. kaczka, gęś),
- mięso peklowane,
- tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela, salami),
- konserwy mięsne

DIETA W CHOROBYCH TARCZYCY

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

mleko i produkty mleczne



- mleko do 2% tłuszczu,
- naturalny jogurt, kefir, maślanka,
- chudy ser twarogowy

masło i produkty mleczne



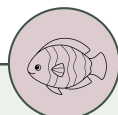
- pełnotłuste produkty mleczne, np. sery żółte, pleśniowe i topione,
- śmietana

ryby i przetwory rybne



- ryby tłuste i chude
- np. łosoś, śledź, makrela, dorsz, pstrąg

ryby i przetwory rybne



- ryby wędzone,
- ryby marynowane,
- konserwy rybne

jaja



- jaja gotowane,
- w formie jajecznicy, omeletu

jaja



- jaja z dodatkiem smalcu, boczku, majonezu

nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- ciecierzyca, soczewica, fasola, bób, groch

nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- soja

tłuszcze



- oleje roślinne, oliwa z oliwek,
- masło w ograniczonych ilościach

tłuszcze



- smalec, słonina, boczek, tój,
- margaryny twarde

DIETA W CHOROBAH TARCZYCY

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

orzechy, pestki, nasiona



- orzechy brazylijskie, włoskie, laskowe, nerkowca, migdały,
- pestki dyni, nasiona słonecznika,
- sezam, siemę lniane

orzechy, pestki, nasiona



- orzechy ziemne,
- piniowe solone,
- orzechy w karmelu

słodycze, desery, słone przekąski



- sorbety i sałatki owocowe,
- galaretki,
- budynie

słodycze, desery, słone przekąski



- ciastka, ciasta,
- batony,
- cukierki

napoje



- woda,
- herbat: czarna, owocowe, ziołowe,
- kawa,
- soki warzywne

napoje



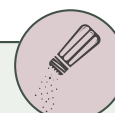
- napoje alkoholowe,
- napoje gazowane, słodzone,
- napoje energetyczne

przyprawy i sosy



wszystkie naturalne przyprawy i zioła

przyprawy i sosy



- gotowe marynaty,
- mieszanki przypraw (np. vegeta, maggi, kucharek),
- nadmiar soli

DIETA W CHOROBAH TARCZYCY

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

obróbka termiczna potraw



- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze,
- grillowanie (grill elektryczny, patelnia grillowa, w przypadku grilla węglowego grillowane na tackach),
- pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania

obróbka termiczna potraw



- smażenie na głębokim tłuszczu,
- duszenie z wcześniejszym obsmażaniem na głębokim tłuszczu,
- pieczenie w dużej ilości tłuszczu,
- panierowanie