Odżywianie

Dieta w chorobie Hashimoto – co możemy jeść? czego unikać?

29 kwietnia 2020

Choroby tarczycy dotyczą ponad 300 milionów ludzi na całym świecie. Wśród nich coraz częściej diagnozowana jest choroba Hashimoto. Jest to choroba autoimmunologiczna objawiająca się zapaleniem tarczycy i niedoczynnością tego narządu. Chociaż nie ma skutecznego leku na to przewlekłe schorzenie, to obecnie wiemy, że zdrowy styl życia i odpowiednia dieta przy Hashimoto są zbawienne i mogą poprawić samopoczucie i codzienne funkcjonowanie.

Dlaczego dieta w chorobie Hashimoto jest ważna?

Tarczyca wytwarza dwa niezbędne dla funkcjonowania człowieka hormony: tyroksynę i trójjodotyroninę, które m.in. kontrolują temperaturę ciała i utrzymują tempo przemiany materii. Wpływają również na płodność regulując pracę hormonów płciowych. Kiedy poziom hormonów tarczycy maleje, mówimy o niedoczynności tarczycy, a gdy wytwarzane są w nadmiarze o nadczynności. Hashimoto to szczególny rodzaj niedoczynności tarczycy, nazywany przewlekłym autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy, który spowodowany jest zaburzonym działaniem układu odpornościowego. Dochodzi do stopniowego niszczenia komórek tarczycy. Gruczoł zaczyna zmniejszać swoją objętość, produkuje coraz mniej hormonów, przez co chorzy zaczynają doświadczać objawów niedoczynności tarczycy, m.in. permanentnego uczucia zimna (zwłaszcza stóp), wypadania włosów, suchej skóry oraz w wielu przypadkach również gwałtownego wzrostu masy ciała.

Brak jest uniwersalnego sposobu odżywiania, który można zalecić każdej osobie chorej na Hashimoto. Dieta jest kwestią indywidualną i zależy od wielu czynników, które mogą, ale nie muszą, towarzyszyć chorobie Hashimoto, np. innych chorób autoimmunologicznych, celiakii, nietolerancji pokarmowych czy otyłości. Najbardziej trafną dietą przy Hashimoto, którą może zastosować każdy, jest dieta przeciwzapalna. Wszelkiego rodzaju diety odchudzające czy popularne posty, które zakładają bardzo niską wartość energetyczną są wręcz niebezpieczne i mogą pogorszyć stan zdrowia. Na czym polega więc dieta przeciwzapalna? Jej najbardziej znaną odmianą jest dieta śródziemnomorska. Zakłada spożywanie dużych ilości warzyw i owoców bogatych w antyoksydanty, a także innych składników o działaniu przeciwzapalnym, takich jak wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (np. olej lniany, ryby), jednonienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa z oliwek), a także kwasy tłuszczowe GLA z grupy omega-6 (np. olej z wiesiołka, olej z ogórecznika i konopi).

Dieta przy Hashimoto – czego unikać?

Jedną z lepszych modyfikacji diety, jakie może zrobić każda osoba chora na Hashimoto dla swojego zdrowia, jest rezygnacja z cukrów dodanych, które znajdują się w żywności przetworzonej. Wyeliminuj z diety słodycze, ciasta, słodkie napoje i zrezygnuj ze słodzenia kawy i herbaty, a dość szybko zauważysz różnicę w postaci lepszego samopoczucia, ładniejszej cery i spadku masy ciała. Jeśli jednak nie potrafisz zrezygnować ze słodkiego smaku, zastąp cukier ksylitolem, erytrolem, stewią, a w słodkich wypiekach i deserach używaj bananów i daktyli. Żywność przetworzona, zwłaszcza wyroby cukiernicze, kryją w sobie nie tylko cukier, ale równie szkodliwe tłuszcze trans, których zbyt duża ilość w diecie może nasilać proces autoimmunologiczny.

Wśród czynników, które przyczyniają się do zapalenia tarczycy typu Hashimoto wymienia się niektóre składniki pokarmowe. Osoby zmagające się z tą chorobą często słyszą, że pierwszym krokiem do zdrowia, oprócz zażywania leków, jest eliminacja glutenu i laktozy z diety. To prawda, że w wielu przypadkach może pomóc dieta bezglutenowa lub bezmleczna, ale pierwszym krokiem, który należy zrobić przed jej wprowadzeniem, jest poddanie się odpowiednim badaniom w kierunku celiakii i nietolerancji pokarmowych. Jeśli wykluczono u Ciebie celiakię czy alergię na pszenicę, a chorujesz na Hashimoto, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby wypróbować dietę bezglutenową. Badania pokazują, że może ona poprawiać parametry zdrowotne osób zmagających się z chorobą Hashimoto poprzez zmniejszenie stymulacji układu immunologicznego i złagodzenie procesu autoimmunizacyjnego. Podobnie jest z dietą bezmleczną u osób nietolerujących laktozy i białek mleka. Taką dietę można wypróbować pod warunkiem, że będzie dobrze zbilansowana – nieumiejętne wykluczenie z diety dwóch ważnych grup produktów grozi niedoborami pokarmowymi. Produkty wykluczone z diety należy zastąpić wartościowymi produktami o zbliżonych wartościach odżywczych.

Zmagasz się z niedoczynnością tarczycy typu Hashimoto? W naszym cateringu dietetycznym Maczfit przygotowaliśmy specjalnie dla Ciebie dietę HYPO HASHIMOTO, w której zwiększyliśmy podaż białka do 25%, ograniczyliśmy słodkie potrawy i wprowadziliśmy produkty o niskim indeksie glikemicznym. Ponieważ wielu osobom z Hashimoto służy dieta bezglutenowa i bezmleczna wykluczyliśmy z niej również produkty zawierające gluten i laktozę. Wyeliminowaliśmy również soję i produkty sojowe, które są niezalecane przy niedoczynności tarczycy – obniżają absorpcję lewotyroksyny i mogą powodować konieczność zwiększenia dawki leku. Ograniczyliśmy warzywa krzyżowe (m.in. brokuły, kalafior, rzepę), ponieważ zawierają goitrogeny, czyli związki antyodżywcze, które utrudniają wchłanianie substancji odżywczych z pożywienia oraz mogą wiązać się z jodem i hamować syntezę hormonów tarczycy. Jednak ze względu na walory odżywcze warzyw kapustnych, nie jest wskazane całkowite eliminowanie ich z diety, a jedynie zmniejszenie ich ilości.

Hashimoto dieta – produkty dozwolone i szczególnie polecane

W diecie dla tarczycy ważne jest dostarczenie odpowiedniej ilości tłuszczu dobrej jakości, poniewaz bierze on udział w produkcji hormonów. Najważniejszym składnikiem tłuszczu, którego nie może zabraknąć w diecie Hashimoto, są kwasy tłuszczowe omega-3. Dlaczego są takie ważne? Ich głównym zadaniem jest łagodzenie stanów zapalnych. O ile tłuszcze omega-6 występują powszechnie w wielu źródłach roślinnych, o tyle z omega-3 musimy się trochę bardziej postarać. Tak się składa bowiem, że układ odpornościowy działa najlepiej, gdy zachowane są odpowiednie proporcje kwasów omega-6 do omega-3, przynajmniej 4:1, a idealnie by było 1:1. Dlatego należy skupić się na zwiększeniu źródeł kwasów omega-3 w codziennych posiłkach. Znajdziemy je w dużych ilościach w oleju lnianym, orzechach włoskich, a także w tłustych rybach morskich i tranie.

Przy chorobie Hashimoto dieta powinna dostarczać również większą ilość białka niż w diecie konwencjonalnej. Zalecane jest zwiększenie energii z białka nawet do 25%. Białko niezbędne jest bowiem do prawidłowej syntezy hormonów tarczycy. Zalecane jest zarówno białko roślinne, jak i zwierzęce.

Ze względu na obecność rozpuszczalnych frakcji błonnika, witamin i składników mineralnych w Hashimoto dieta powinna obfitować w różnorodne warzywa. Aby dostarczyć sobie słusznej ilości cennych substancji z zielonych warzyw, warto zrobić z nich koktajl lub wycisnąć sok. Użyj selera naciowego, ogórka ze skórką, jarmużu, natkę pietruszki, a do smaku dodaj jakiś owoc i sok z cytryny.

W poniższej tabeli znajdziesz 8 szczególnie polecanych produktów w diecie przy Hashimoto.

Produkt	**Działanie**
	Część trójjodotyroniny przekształcana jest z tyroksyny w jelicie, a naruszenie flory bakteryjnej powodować może zaburzenie tego

Produkty fermentowane	procesu. Produkty fermentowane wspomagają pracę jelit, przywracają równowagę flory jelitowej, pomagają w pozbyciu się takich dolegliwości, jak zaparcia czy biegunki. Odbudowanie równowagi flory bakteryjnej w jelitach ma kluczowe znaczenie w leczeniu chorób autoimmunologicznych, również dzięki temu, że poprawia się szczelność jelit.
Buraki	Kryją w sobie dużą substancji antyoksydacyjnych, których zadaniem jest zwalczanie wolnych rodników i działanie przeciwzapalne. Świetnie radzą sobie z eliminowaniem toksyn z organizmu. Powinny często gościć na talerzach osób narażonych na niedobory kwasu foliowego, ponieważ zawierają go sporo, a w połączeniu z charakterystycznym, czerwonym barwnikiem (betainą), pomaga w obniżeniu poziomu homocysteiny we krwi.
Owoce jagodowe	Są potężnym źródłem polifenoli działających przeciwutleniająco. Zawierają też dużo mniej cukru niż większość owoców. Obecny w nich mio-inozytol, potocznie nazywany witaminą B8, reguluje poziom cukru we krwi, poprawia pracę tarczycy oraz wpływa pozytywnie na całą gospodarkę hormonalną.
	.
Kurkuma	Ceniona jest ze względu na zawarty w niej żółty barwnik, kurkuminę, o działaniu antybakteryjnym, przeciwwirusowym i oczyszczającym. Poprawia funkcjonowanie wątroby pomagając jej w odtruwaniu organizmu z wielu toksyn, m.in. metali ciężkich. Kurkumina jest silnym antyoksydantem, dlatego wspiera funkcje przeciwzapalne organizmu.
Kolendra	Korzystne działanie wykazują nasiona, świeże, zielone liście, a nawet korzenie kolendry. Jest naturalnym chelatorem, co oznacza, że potrafi wiązać się z toksynami zatruwającymi organizm i pomaga w ich szybkim usuwaniu. Oprócz tego liście kolendry zawierają sporo witamin, chociażby witaminę C, która zwiększa wchłanianie żelaza oraz bierze udział w produkcji kolagenu, dzięki czemu wzmacnia włosy i poprawia kondycję skóry.
Czarnuszka	Wykazuje korzystny efekt w poprawie funkcjonowania tarczycy, dodatkowo wspomagając spadek masy ciała. Jednak aby czarnuszka spełniła swoje zadanie jak najlepiej, trzeba dodać ją do potrawy zmieloną. Zastosowanie czarnuszki lub oleju z niej tłoczonego przyniosło pozytywne rezultaty także w leczeniu insulinooporności czy zakażenia bakterią Helicobacter Pylori, które często współwystępują z chorobą Hashimoto.
Korzeń maca	Najważniejszą jego funkcją jest stabilizacja hormonów, dzięki czemu wpływa na łagodniejszy przebieg menopauzy, a także pomaga w regulacji miesiączki, co nierzadko jest problemem kobiet chorujących na Hashimoto. Korzeń maca poprawia również termoregulację organizmu (lekko podnosi temperaturę) oraz libido zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

#co jeść przy hashimoto #dieta hashimoto #dieta hypo hashioto #hashimoto dieta #hypo hashimoto maczfit #jaka dieta hashimoto

Zobacz kolejny artykuł

Artykuły

Postanowienia noworoczne, czyli nowe życie od 1 stycznia

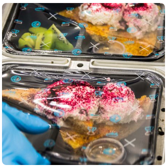
22 grudnia 2020

Polecane artykuły

Artykuły

Postanowienia noworoczne, czyli nowe życie od 1 stycznia

22 grudnia 2020



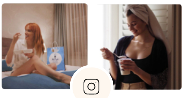
Maczfit od kuchni

Bezpieczeństwo produkcji i higiena w Maczfit

21 grudnia 2020

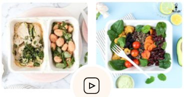
Subskrybuj nasze Social media i bądź na bieżąco

Linkedin
Smacznie i zdrowo



Instagram
Smacznie i zdrowo

Facebook
Smacznie i zdrowo

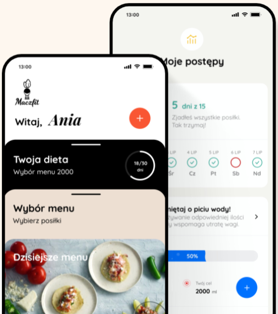


Youtube
Smacznie i zdrowo

Share on

Od teraz jest jeszcze lepiej. Nie ma na co czekać. Pobierz aplikację.

GET IT ON Google Play
Download on the App Store



Zjadłeś wszystkie posiłki. Tak trzymaj!

niętaj o piciu wody!