

Choroba Hashimoto

- Choroba Hashimoto jest jedną z najczęściej występujących chorób tarczycy o podłożu autoimmunizacyjnym.
- Częstość występowania choroby Hashimoto zwiększa się z wiekiem (zwłaszcza u osób po 60 r.ż.), ale występuje również u osób młodych i dzieci, często u członków rodziny.
- Ze względu na podłoże immunologiczne choroby Hashimoto i stan zapalny toczący się w organizmie stosowany sposób żywienia powinien opierać się na produktach przeciwzapalnych.
-

Zalecenia:

Postępowanie dietetyczne w chorobach tarczycy bazuje na zasadach racjonalnego żywienia, a w przypadku pacjentów z nadwagą zaleca się zmniejszenie kaloryczności diety. Nie stosuje się jednak diet ubogoenergetycznych, gdyż długotrwały niedobór kaloryczny sprzyja zwolnieniu tempa przemiany materii.

- Białko – spożycie białka powinno być na poziomie 10-15% spożywanej dziennej energii. Składnik ten wpływa na produkcję hormonów tarczycy, wzrost tempa metabolizmu, jak również wspiera pracę układu immunologicznego. **Źródłem białka powinno być chude mięso oraz ryby, a także jaja.** Cennym źródłem tego składnika są również produkty roślinne, jak **nasiona roślin strączkowych, orzechy, kasze oraz inne produkty pełnoziarniste.** Produkty te to również dobre źródło witamin z grupy B. Ryby ponadto dostarczają jodu oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.
- Węglowodany – w diecie powinny pochodzić z **produktów pełnoziarnistych, orzechów, nasion, warzyw i owoców** cechujących się niskim indeksem glikemicznym, ale przede wszystkim wysoką zawartością witamin oraz składników mineralnych. Niski indeks glikemiczny ma duże znaczenie ze względu na fakt, że osoby z zapaleniem tarczycy mogą

mieć zaburzoną gospodarkę węglowodanową. Błonnik pokarmowy – sprzyja pracy przewodu pokarmowego, co przy zwolnionym tempie motoryki przewodu pokarmowego osób z chorobami tarczycy zapobiega zaparciom. Cennym źródłem tego składnika są pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.

- Tłuszcze – wskazane jest aby stanowiły około 25-30 % spożywanej energii z ograniczeniem tłuszczów nasyconych. Dieta wysokotłuszczowa sprzyja wzrostowi estrogenów i może nasilić objawy chorób tarczycy. Istotne, aby spożywać regularnie **tłuste ryby morskie, siemię i olej lniany, orzechy, awokado, olej rzepakowy oraz oliwę z oliwek**. Produkty te są bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które pełnią funkcje antyoksydacyjne, chroniąc tarczycę przed negatywnym skutkiem stresu oksydacyjnego.

Składniki mineralne i witaminy– ich rola w diecie osób z chorobą Hashimoto:

- Witamina D – jej odpowiedni poziom związany jest z mniejszą produkcją czynników prozapalnych i większą przeciwzapalnych. Ponadto w badaniach stwierdza się, że osoby chorujące na Hashimoto mają niższe poziomy tej witaminy we krwi, dlatego odpowiednie spożycie tej witaminy jest niezwykle ważne. Zalecana jest suplementacja tą witaminą, głównie w okresie jesienno-zimowym.
- Jod – to element hormonów tarczycy. Z tego powodu niedobór, jak i nadmiar jodu, może być przyczyną upośledzenia funkcjonowania tarczycy, w związku z tym suplementację należy stosować zgodnie z zaleceniami żywieniowymi i lekarskimi. Źródłami jodu w diecie są ryby morskie, zwłaszcza dorsz, mintaj, makrela, flądra, jak również owoce morza, algi oraz sól, która z kolei powinna być spożywana w ograniczonych ilościach.
- Żelazo – niedobór w diecie może spowodować spadek syntezy hormonów tarczycy. Cennymi źródłami tego składnika są mięso, żółtko jaj, ryby – takie jak tuńczyk i śledź. Roślinnymi źródłami są natka pietruszki, jarmuż, pełnoziarniste produkty zbożowe, pestki dyni i sezamu, nasiona roślin strączkowych.
- Selen – wchodzi w skład enzymów związanych z gospodarką hormonalną tarczycy i wpływa na przyswajalność jodu. Długotrwałe niedobory selenu mogą być przyczyną złej przyswajalności jodu i wiążą się z zaburzeniami pracy tarczycy. Osoby chorujące na Hashimoto mają niższe stężenia tego składnika, stąd mogą rozważyć suplementację, gdyż nawyki żywieniowe w niewielkim stopniu wpływają na zawartość selenu w surowicy krwi. Niemniej jednak źródłami z diety mogą być rośliny strączkowe, ryby, nasiona sezamu i słonecznika, orzechy włoskie, mięso oraz pieczarki.
- Cynk- uczestniczy w regulacji syntezy i metabolizmu hormonów tarczycy. Produkty bogate w cynk to: mięso, wątroba, sery podpuszczkowe, ciemne pieczywo, kasza gryczana, jaja. Cynk jest lepiej przyswajalny z produktów pochodzenia zwierzęcego niż roślinnego.

Gluten – nietolerancja, nadwrażliwość na gluten albo celiakia występują u osób z chorobami tarczycy częściej niż u osób zdrowych. Eliminacja tych produktów powinna być potwierdzona diagnozą, ponieważ mimo potencjalnej szkodliwości glutenu, to właśnie produkty zbożowe z tym składnikiem stanowią źródło wielu witamin i składników mineralnych oraz białka. Źródłem glutenu są produkty zbożowe takie jak m.in. pszenica, żyto, jęczmień i mogą one występować w wielu produktach, nie tylko piekarniczych. Każda eliminacja w diecie danego produktu powinna być odpowiednio zastąpiona, aby zapewnić organizmowi wszystkich niezbędnych dla zachowania zdrowia elementów.

Opracowała: Anita Sadowska. Dietetyk.

Bibliografia:

Ostrowska Lucyna „Dietetyka kobiet i mężczyzn”, PZWL, 2024.

<https://ncez.pzh.gov.pl/>