

Zalecenia żywieniowe w nadczynności tarczycy

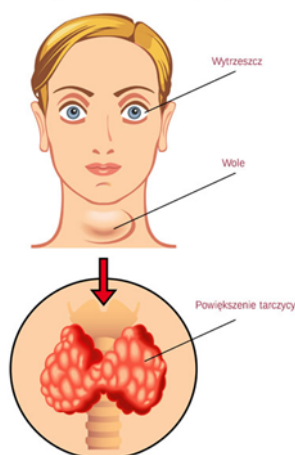


Szpital Wojewódzki
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Łomży

Nadczynność tarczycy

Polega na nadmiernej produkcji hormonów – trójiodotyroniny (T3) oraz tyroksyny (T4). Zwykle jest diagnozowana u kobiet w wieku 20–40 lat.

Nadczynność tarczycy



Rodzaje nadczynności tarczycy

- pierwotna – spowodowaną chorobami tarczycy tj. wole guzkowe toksyczne, nadmiar jodu, autoimmunologiczne uszkodzenie komórek tarczycy, choroba Gravesa–Basedowa;
- wtórna – powstaje na skutek wysokiego poziomu TSH, produkowanego przez przysadkę z powodu guza przysadki/podwzgórza lub nabłoniaka kosmówki.

Symptomy nadczynności tarczycy:

- utrata masy ciała – chudnięcie, pomimo dużego apetytu,
- zwiększony metabolizm,
- częstsze oddawanie stolca, biegunka,
- uczucie gorąca, wzmożona potliwość,
- nerwowość, niepokój, rozdrażnienie, drżenie rąk,
- przyśpieszenie czynności serca, uczucie kołatania,
- osłabienie siły mięśniowej,
- wypadanie włosów,
- objawy oczne, charakterystyczne dla choroby Gravesa i Basedowa: wytrzeszcz, podwójne widzenie, zaczerwienienie powiek lub spojówek,
- zaburzenia miesiączkowania, niepłodność, niskie libido.

Zalecenia żywieniowe w nadczynności tarczycy:

1. Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia. Dieta powinna być różnorodna i prawidłowo zbilansowana.
2. Nadmierna aktywność tarczycy zwiększa przemianę materii i prowadzi do chudnięcia. Energetyczność diety powinna być dostosowana do masy ciała:
 - a. normokaloryczna – w przypadku prawidłowej masy ciała (wskaźnik masy ciała, BMI w zakresie 18,5–24,9 kg/m²),
 - b. wysokoenergetyczna – większa podaż energii o ok. 15–25%, a przypadku znacznej nadczynności nawet o 50–80%), przy niedowadze lub zaniku mięśni. Z uwagi na przyspieszony metabolizm, dieta powinna składać się z 6–7 mniejszych posiłków. Należy włączyć wysoko kaloryczne produkty. Po wyrównaniu hormonalnym, aby nie doprowadzić do nadwagi należy wrócić do diety normokalorycznej.
3. Białko powinno stanowić ok. 12–15% kaloryczności diety (do ok. 110–130 g/dobę). Wskazane są chude mięsa, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych. Zaleca się wyższą zawartość białka przy ubytku masy ciała.
4. Tłuszcze powinny stanowić ok. 20–35% wartości energetycznej diety. Szczególnie cenne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe (m.in. omega-3) o działaniu immunostymulującym i przeciwzapalnym, obecne w olejach roślinnych, nasionach, orzechach i tłustych rybach morskich.
5. Węglowodany powinny dostarczać 50–70% energii. Zalecane są pełnoziarniste produkty zbożowe.
6. Wskazane są produkty bogate w goitrogeny (m.in. warzywa kapustne i krzyżowe, np. kapusta, brukselka, brokuł, rzepa, kalarepa) – zmniejszają ilość hormonów produkowanych przez tarczycę.
7. Dieta powinna obfitować w antyoksydanty (witamina E, C, beta-karoten, polifenole), które wzmacniają układ immunologiczny i zmniejszają stres oksydacyjny. Ich źródłem w diecie są owoce jagodowe, orzechy, nasiona i warzywa.
8. Należy zadbać o właściwą ilość błonnika w diecie. Jego źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.
9. Wskazane jest ograniczenie spożycia jodu. Należy jeść rzadziej ryby morskie (na korzyść słodkowodnych), algi morskie i wodorosty.
10. Niewskazane są używki takie jak kawa, herbata i alkohol. Mogą nasilać objawy nadczynności.
11. Należy unikać produktów wysokoprzetworzonych, o niskiej wartości odżywczej i wysokiej zawartości kofeiny.
12. Ważna jest dbałość o właściwe spożycie potasu, witaminy B1 i magnezu.

Ważne składniki w nadczynności tarczycy:

Jod

Istotny jest dla prawidłowej pracy tarczycy. Jego nadmiar może przyczynić się do powstania nadczynności tarczycy i nasila objawy schorzenia. Zazwyczaj wynika z nadmiernego spożycia w żywności i/lub zbyt wysokiej suplementacji. Z uwagi na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 nie eliminuje się ryb z diety, a jedynie ogranicza ich spożycie do 2–3 porcji tygodniowo. Zalecana podaż jodu to ok. 150 µg dziennie.

Zawartość jodu w 100 g produktu	
produkt	jod (µg)
sól kuchenna, jodowana	2293,0
dorsz świeży	110,0
mintaj świeży	103,0
makrela wędzona	40,0
ser edamski tłusty	30,0
sardynka w pomidorach	25,0
tuńczyk w oleju	25,0
orzechy laskowe	17,0
brokuły	15,0
szpinak	12,0
ser brie pełnotłusty	11,2
jaja kurze całe	9,5
płatki owsiane	5,9
czekolada mleczna	5,5
groszek zielony	4,4
salami popularne	4,1
ser twarogowy półtłusty	3,7
mleko 0,5% tł.	3,4

źródło: www.dieta.mp.pl

Wapń i witamina D

Zwiększony metabolizm podnosi ryzyko osteopenii/osteoporozy. Należy zadbać o właściwą ilość wapnia oraz witaminy D w diecie. Zaleca się zwiększenie spożycia produktów mlecznych, zielonych warzyw liściastych, ryb zjadanych wraz ze szkieletem (np. sardynki, szprotki, anchois) i produktów wzbogacanych.

Nie jest możliwe pokrycie zapotrzebowania na witaminę D z diety. Przy odpowiednich warunkach 80% witaminy D pochodzi z syntezy skórnej. Wystarczy 15-minutowa ekspozycja na słońce w okresie wiosenno-letnim. Od października do kwietnia niezbędna jest suplementacja. W przypadku niedoborów potwierdzonych wynikami laboratoryjnymi niezbędna jest całoroczna suplementacja, w indywidualnie dobranych dawkach przez lekarza.

Magnez

Jest pomocny w niwelowaniu towarzyszących nadczynności tarczycy tj. rozdrażnienia i nerwowości. Wspiera on funkcjonowanie układu nerwowego.

Witamina B1

Podobnie jak magnez dba o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Może więc łagodzić rozdrażnienie i nerwowość.

Potas

Wspiera pracę serca. Pomaga złagodzić kołatanie serca. W nadczynności tarczycy często pojawiają się biegunki, które zwiększają straty tego pierwiastka.

Nadczynność tarczycy a biegunki

W przypadku biegunek należy zadbać o prawidłowe nawodnienie i zmniejszenie spożycia błonnika pokarmowego przez ograniczenie w diecie produktów takich jak m.in. pełnoziarniste pieczywo i kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe, surowe warzywa i owoce. W tym okresie warto zastosować dietę lekkostrawną. Wskazane są wówczas jasne produkty zbożowe, chude mięsa i ryby, potrawy gotowane duszone, gotowane warzywa i owoce. Biegunki zwiększają ryzyko niedożywienia.

Podsumowanie

Dieta jest ważnym elementem wspomagającym leczenie nadczynności tarczycy. Jej celem jest zapobieganie wyniszczeniu organizmu, przy zbyt szybkiej utracie masy ciała. Prawidłowo skomponowany jadłospis powinien zawierać składniki wspomagające pracę tarczycy i łagodzące objawy choroby.

	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Mięso, ryby, jaja	chude mięso: kurczak, indyk, królik, wołowina), ryby: sandacz, szczupak, sardynki, śledź, makrela, szprotki jaja	tluste mięsa i przetwory: boczek, skwarki, słonina, karkówka, salceson
Mleko i przetwory	chude mleko, jogurt, kefir, twaróg, jaja	pełnotłuste produkty mleczne
Warzywa i owoce	warzywa: pietruszka, kalafior, brokuł, szczaw, papryka, estragon, kapusta (biała, czerwona, włoska), brukselka, marchew, brukiew, szpinak, pomidory, jarmuż, rukola, pak choi, ziemniaki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, chrzan owoce: owoce dzikiej róży, wiśnie, kiwi, cytrusy, mango, melon, morele, brzoskwinie, awokado, suszone owoce, banany, figi	warzywa smażone, z zasmażką owoce kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pełnoziarniste: kasze, brązowy ryż, pieczywo razowe, kielki zbożowe, makaron pełnoziarnisty amarantus	jasne produkty zbożowe: chleb baltonowski, pszenny, biały ryż, kasza manna, kuskus, jasny makaron
Orzechy, pestki i nasiona	orzechy włoskie, nasiona lnu, pestki dyni i słonecznika, migdały, sezam, mak	
Oleje roślinne	oliwa z oliwek, olej z kielków zbożowych, kukurydziany, sojowy, rzepakowy, lniany, masło, margaryna miękka	
Inne	nasiona roślin strączkowych (fasola, soja, groch, soczewica, ciecierzycza), kielki zbóż, oliwki, mak, kakao	produkty wysokoprzetworzone, sól kuchenna, wodorosty i algi morskie
Płyny	woda, słaba herbata, mleko, kawa zbożowa, kompoty, soki warzywne i owocowe (w ograniczonych ilościach), koktajle	napoje energetyzujące, alkohol, kawa, coca cola

Opracowała: mgr Justyna Jankowska

Starszy asystent dietetyki

Bibliografia:

1. Jarzab B., Płaczkiwicz-Jankowska E.: Nadczynność tarczycy [w:] Interna Szczeklika 2025, Medycyna Praktyczna 2025, dostęp online (31.12.2025): <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.9.2>.
2. Miśkiewicz P., Bednarczuk T.: Nadczynność tarczycy. Medycyna Praktyczna dla pacjenta. 2017; <https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/78398,nadczytnosc-tarczycy> (06.03.2025).
3. Pastusiak, K., Michałowska J., Bogdański P.: Postępowanie dietetyczne w chorobach tarczycy. *Varia Medica*, 2018; 2(2), 111-115.
4. Tuchendler P., Zdrojewicz Z.: Dieta w chorobach tarczycy. *Med Rodz*, 2017; 20(4), 299-303.