

Nadczynność tarczycy (hipertyreoza) to stan, w którym tarczyca produkuje nadmiar hormonów T3 i T4. Jest to jedna z najczęstszych chorób endokrynologicznych. Rzadko zdarza się u dzieci, najczęściej u kobiet w wieku 20–40 lat. Prawidłowe żywienie jest bardzo ważnym wsparciem w leczeniu nadczynności tarczycy. Szczególnie ma znaczenie ze względu na wpływ tego zaburzenia na zwiększony metabolizm i utratę masy ciała.

Są dwa źródła choroby i dlatego wyróżnia się nadczynność:

pierwotną – spowodowaną chorobami tarczycy:

- wole guzkowe toksyczne
- nadmiar jodu
- uszkodzenie komórek tarczycy
- choroba Gravesa-Basedowa

wtórnią – wywołaną przez zwiększony poziom TSH, hormonu produkowanego przez przysadkę z powodu:

- guza przysadki lub podwzgórza
- nabłoniaka kosmówki.

Choroba Gravesa-Basedowa to choroba o podłożu autoimmunologicznym, w której organizm produkuje przeciwciała pobudzające tarczycę do nadmiernej produkcji hormonów.

Objawy:

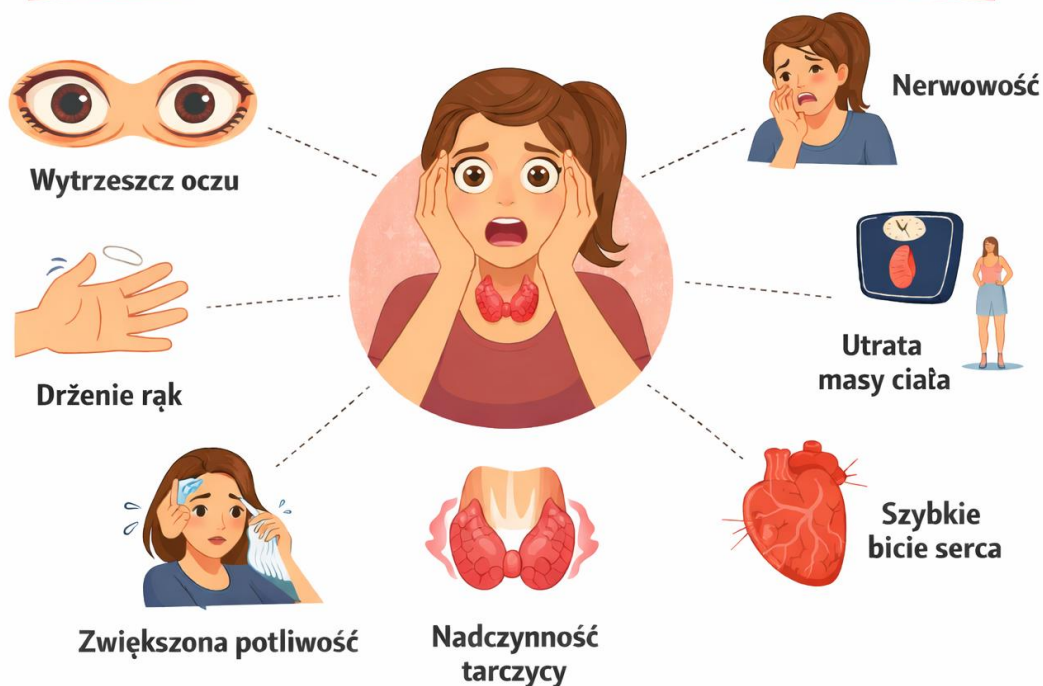
Typowe objawy to:

- utrata masy ciała mimo dobrego apetytu
- nadmierna potliwość
- uczucie gorąca
- nerwowość, niepokój
- kołatanie serca
- drżenie rąk
- bezsenność
- biegunki

Objawy charakterystyczne dla choroby Gravesa-Basedowa:

- wytrzeszcz oczu
- powiększenie tarczycy (wole)
- nasilone objawy nadczynności

OBJAWY CHOROBY GRAVESA-BASEDOWA



Diagnostyka:

Rozpoznanie opiera się głównie na badaniach laboratoryjnych i obrazowych:

- obniżone stężenie TSH
- podwyższone T3 i/lub T4
- badania przeciwciał (np. TRAb w chorobie Gravesa-Basedowa)
- USG tarczycy

Diagnostyka obejmuje także ocenę objawów klinicznych i wywiad lekarski.

Leczenie:

Ponadto leczenie nadczynności tarczycy zależy od jej przyczyny, stopnia nasilenia, wieku pacjenta, współistniejących chorób.

- leki przeciwtarczycowe (hamujące produkcję hormonów)
- jod radioaktywny
- leczenie operacyjne (w niektórych przypadkach)

Dobór metody zależy od przyczyny i nasilenia choroby. Nadczynności tarczycy nie należy lekceważyć, nieleczona może prowadzić do niebezpiecznych powikłań, np. zaburzeń rytmu serca, niewydolności serca, osteoporozy lub przełomu tarczycowego (z niebezpiecznym dla życia wzrostem stężeń T3 i T4). U kobiet ciężarnych nadczynność tarczycy jest niekorzystna zarówno dla matki, jak i płodu. Dieta pełni funkcję wspomagającą terapię.

Dieta w nadczynności tarczycy:

Głównym celem diety w nadczynności tarczycy jest zapobieganie wyniszczeniu organizmu, zwłaszcza w sytuacji kiedy dochodzi do spadku masy ciała oraz osłabienia mięśni. Zalecenia będą zgodne z zasadami prawidłowego żywienia przedstawionymi w Talerzu Zdrowego Żywienia. Jednak, zależnie od aktualnych objawów, konieczne mogą być modyfikacje związane przede wszystkim z energetycznością diety, czy ilością białka.

- W nadczynności tarczycy często dochodzi do utraty masy ciała, dlatego zaleca się dietę normokaloryczną (przy prawidłowym BMI) lub wysokokaloryczną przy niedowadze. Wskazane jest spożywanie 6–7 małych, energetycznych posiłków dziennie. Po wyrównaniu hormonów należy wrócić do normokaloryczności, by uniknąć nadwagi.
- Białko powinno stanowić 12–15% energii (więcej przy spadku masy ciała), a jego źródłem powinny być chude mięso, ryby, jaja, nabiał i rośliny strączkowe.
- Tłuszcze (20–35%) warto czerpać głównie z produktów roślinnych bogatych w omega-3. Węglowodany powinny pokrywać 50–70% energii, najlepiej z produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców.
- Nadczynność tarczycy może powodować także zaburzenia gospodarki wapniowej, co może zwiększać ryzyko osteoporozy. Dietę należy wzbogacić w mleko i produkty mleczne oraz sardynki, śledzie i szprotki spożywane wraz z ościami. Źródłem wapnia są także niektóre produkty roślinne, takie jak: brokuły i warzywa zielonolistne, mak, pestki dyni, amarantus i sezam.
- Z diety należy wyeliminować nadmierne ilości cukrów prostych (batony, ciasta, ciasteczka, cukierki), nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuste mięsa i wędliny) oraz produktów wysokoprzetworzonych (gotowe posiłki, produkty fast-food)

- Nadmierne ilości jodu mogą przyczyniać się do powstawania nadczynności tarczycy, należy unikać produktów szczególnie bogatych w ten składnik. Są to algi i wodorosty morskie, produkty wzbogacane w jod oraz suplementy diety z jodem.
- Z diety należy wyeliminować nadmierne ilości cukrów prostych (batony, ciasta, ciasteczka, cukierki), nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuste mięsa i wędliny) oraz produktów wysokoprzetworzonych (gotowe posiłki, produkty fast-food)

Dieta nie leczy choroby, jednak wspiera organizm w tym procesie, szczególnie przy przyspieszonym metabolizmie i utracie masy ciała.



TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA w praktyce

Śniadanie: Musli z jogurtem i owocami jagodowymi



Obiad: Pieczony łosoś z warzywami i kaszą



Kolacja: Kanapka z pastą jajeczną i warzywami



Talerz przedstawia różne grupy produktów spożywczych w odpowiednich proporcjach, które obrazują, jak powinna wyglądać codzienna dieta.

To powinno znaleźć się na Twoim talerzu



Warzywa i owoce

- Wybieraj różnokolorowe.
- Spożywaj minimum 400 g każdego dnia.



Produkty zbożowe

- Wybieraj głównie pełnoziarniste.
- Codziennie spożywaj przynajmniej 3 porcje (90 g) pełnoziarnistych.



Produkty białkowe

- Wybieraj różnorodne, zarówno zwierzęce, jak i roślinne.



Źródła tłuszczu

- Uzupelnij posiłek tłuszczami pochodzenia roślinnego.



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



POBIERZ BEZPŁATNE
MATERIAŁY EDUKACYJNE

ncez.pzh.gov.pl

Bibliografia:

1. B. Jarząb, E. Płaczekiewicz-Jankowska: Nadczynność tarczycy [w:] Interna Szczeklika 2025, Medycyna Praktyczna 2025,
2. K. Pastusiak i wsp. Postępowanie dietetyczne w chorobach tarczycy. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2017, tom 8, nr 4, 155–160
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zalecenia-zywieniowe-w-nadczynnosci-tarczycy/>
4. <https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/294796,choroba-gravesa-i-basedowa-przyczyny-objawy-dieta-i-leczenie>