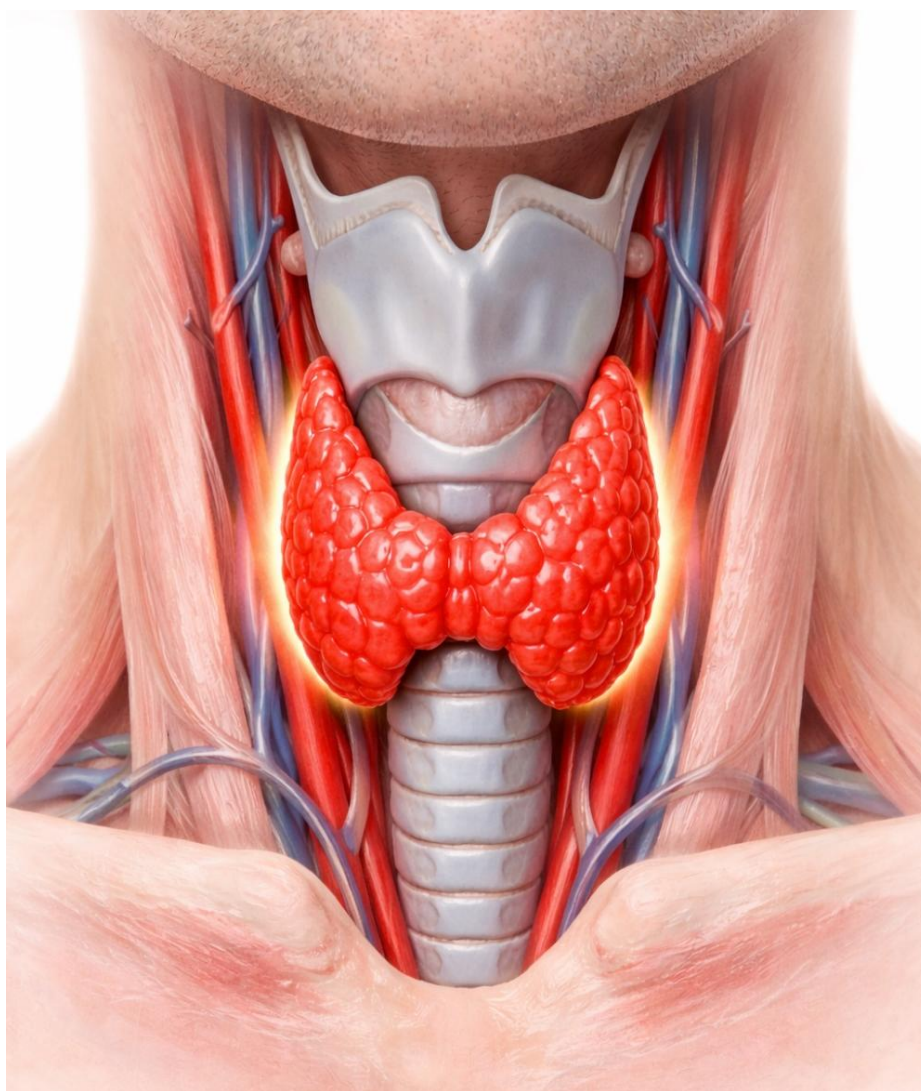


Niedoczynność tarczycy jest zaburzeniem endokrynologicznym, w którym gruczoł tarczycowy produkuje zbyt mało hormonów (tyroksyny - T4 i trójjodotyroniny - T3). Niedobór tych hormonów wpływa na spowolnienie metabolizmu całego organizmu.

Najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy jest choroba autoimmunologiczna — choroba Hashimoto.

Choroba Hashimoto (przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy) to schorzenie, w którym układ odpornościowy atakuje własną tarczycę, prowadząc do jej stopniowego uszkodzenia.



Grafika została wygenerowana przy użyciu AI

Niedoczynność tarczycy może rozwijać się na skutek:

1. chorób tarczycy (pierwotna niedoczynność tarczycy):
 - przewlekłego autoimmunologicznego zapalenia tarczycy - choroby Hashimoto - jest to najczęstsza przyczyna niedoczynności tarczycy,
 - stanu zapalnego tarczycy,
 - niedoboru lub nadmiaru jodu (niezbędnego w syntezie hormonów tarczycy),
 - przebytej infekcji wirusowej,
 - uszkodzenia tarczycy np. z powodu radioterapii okolic głowy lub szyi,
 - usunięcia tarczycy,
 - leczenia nadczynności tarczycy,
 - niedorozwoju tarczycy – niedoczynność polekowa,
 - nowotworu tarczycy,
 - farmakoterapii stosowanej w leczeniu innych chorób,

2. niedoczynności przysadki mózgowej (wtórna niedoczynność tarczycy):
 - wielohormonalnej niedoczynności przysadki,
 - niedoczynności podwzgórza.

Przyczynami choroby Hashimoto są m.in.:

- inne choroby autoimmunologiczne, takie jak: celiakia, anemia złośliwa, cukrzyca typu 1, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane,
- czynniki genetyczne,
- przebyte infekcje,
- środowisko,
- sposób odżywiania,
- niedobór jodu, witaminy D i selenu.

Choroby tarczycy są diagnozowane u 22% społeczeństwa.

Kobiety chorują 10 razy częściej niż mężczyźni. Najwięcej zachorowań obserwuje się między 45-65 rokiem życia.

Choroby tarczycy stanowią jedną z dziesięciu najczęściej występujących chorób przewlekłych.

Objawy:

Objawy rozwijają się powoli i często są niespecyficzne. Do najczęstszych należą:

- przewlekłe zmęczenie i osłabienie
- senność
- uczucie zimna (zwłaszcza rąk i stóp)
- przyrost masy ciała
- zwiększony apetyt na słodkie
- niskie ciśnienie tętnicze, spowolnienie pracy serca
- sucha, szorstka skóra
- wypadanie włosów i łamliwość paznokci
- obrzęki twarzy i kończyn
- problemy z koncentracją i pamięcią
- zaparcia
- zaburzenia miesiączkowania
- niepłodność
- niskie ciśnienie tętnicze, spowolnienie pracy serca

Diagnostyka:

Rozpoznanie opiera się głównie na badaniach laboratoryjnych i obrazowych:

- podwyższone stężenie TSH
- obniżone stężenie T3 i/lub T4
- w przypadku Hashimoto: obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG
- badanie USG tarczycy (zmiany strukturalne, np. obniżona echogeniczność)

Diagnostyka obejmuje także ocenę objawów klinicznych i wywiad lekarski.

Leczenie:

Podstawą leczenia jest farmakoterapia:

- stosowanie lewotyroksyny (syntetycznego hormonu T4)
- indywidualne dopasowanie dawki leku
- regularna kontrola poziomu TSH

Leczenie Hashimoto polega głównie na leczeniu niedoczynności, ponieważ choroba jest nieuleczalna.

Dieta pełni funkcję wspomagającą terapię.

***Jeśli przyjmujesz lewotyroksynę, zachowaj odstęp min. pół godziny między zażyciem leku a pierwszym posiłkiem. Na ograniczenie wchłaniania leku będą wpływać m.in.: kawa, sok grejpfrutowy oraz produkty sojowe, dlatego nie spożywaj ich w pierwszym posiłku.**

Dieta w niedoczynności tarczycy:

Leczenie farmakologiczne, zalecone przez lekarza, wspiera odpowiedni styl życia i dieta.

Dieta w niedoczynności tarczycy powinna być odpowiednio zbilansowana i dopasowana do zasad zdrowego żywienia. Wartość energetyczna diety powinna być dopasowana do pacjenta aby zachować odpowiednią masę ciała. Szczególną uwagę należy zwrócić na unikanie restrykcyjnych diet, które prowadzą do zmniejszenia aktywności tarczycy.

Należy przestrzegać diety przeciwzapalnej i stosować się do zaleceń Talerza Zdrowego Żywienia w swojej codziennej diecie:

- Jedz 4-5 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasu co 3-4 godziny.
- Pierwszy posiłek zjedz 1-2 godzin po wstaniu z łóżka, ostatni około 3 godziny przed snem
- Każdego dnia jedz przynajmniej 400 g warzyw i owoców, z przewagą warzyw. Dodawaj warzywa do każdego posiłku.
- Spożywaj białko do każdego posiłku – jest niezbędne do produkcji hormonów tarczycy. Najlepiej chude gatunki mięs (kurczak, indyk), jaja, ryby, mleko i produkty mleczne do 3% tłuszczu, zwłaszcza fermentowane, nasiona roślin strączkowych, np. soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch, soję.
- Błonnik pokarmowy przeciwdziała zaparciom, które często pojawiają się w niedoczynności tarczycy. Jedz regularnie warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki.
- Ryby są źródłem selenu, jodu i witaminy D, które są istotne w niedoczynności tarczycy. Spożywaj ryby minimum 1-2 razy w tygodniu. Wybieraj tłuste, morskie gatunki, które są bogate w kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (w tym EPA i DHA), takie jak: łosoś, halibut, makrela, śledź, sardynki oraz tuńczyk.

- Pij dziennie około 2 litrów płynów: wody (np. wzbogaconej w jod) lub słabych naparów herbat.
- Unikaj żywności wysoko przetworzonej.
- W leczeniu niedoczynności tarczycy wskazana jest regularna aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na organizm, przyspiesza metabolizm i wspomaga działanie hormonów tarczycy w komórkach całego 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.



*Warzywa krzyżowe: kapusty, brokuł, kalafior, brukselka, kalarepa czy jarmuż, zawierają związki wolotwórcze (goitrogeny). Wiążą jod, który jest potrzebny do prawidłowej syntezy hormonów tarczycy. Może to prowadzić do powstania tak zwanego wola i rozwoju niedoczynności tarczycy. Ryzyko to dotyczy osób, które mają niedobór jodu i jednocześnie spożywają dużo produktów zawierających związki wolotwórcze (np. warzywa krzyżowe, soja, orzechy ziemne).

Warzywa krzyżowe powinny się znajdować w zróżnicowanym jadłospisie, m.in. odgrywają istotną rolę w profilaktyce nowotworów. Należy pamiętać o ich ilości w jadłospisie. Jedz je nie częściej niż 3-4 razy w tygodniu i nie w pierwszym posiłku po przyjęciu leku. **Najlepiej gotuj je w dużej ilości wody bez przykrycia. To zmniejsza zawartość związków antyodżywczych o 30-40%.**

Jeżeli niedoczynności tarczycy lub chorobie Hashimoto towarzyszy zdiagnozowana celiakia, alergia lub nieceliakalna nadwrażliwość na gluten, to dieta nie powinna eliminować glutenu.

Nie należy również, bez zalecenia lekarza, eliminować produktów zawierających laktozę. Nie każdy chory ma nietolerancję laktozy.

Bibliografia:

1. K. Lachowicz, M. Stachoń, E. Pałkowska-Goździk, E. Lange. Fizjologiczne aspekty postępowania dietetycznego w chorobie Hashimoto. KOSMOS Problemy Nauk Biologicznych. Tom 68 Nr 2 (2019): Aktualne problemy zdrowotne w świetle nauk o żywieniu człowieka, 201-214.
2. O. Bałachwiej, M. Warchoł. Dieta jako wsparcie farmakoterapii w chorobie Hashimoto. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2021, tom 12, nr 3, 124–130.
3. Katarzyna Pastusiak i wsp. Postępowanie dietetyczne w chorobach tarczycy. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2017, tom 8, nr 4, 155–160
4. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/niedoczynnosc-tarczycy-jak-z-nia-zyc>
5. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/hashimoto-zatrzymaj-rozwoj-choroby-0>
6. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/05/zalecenia_dietetycy_niedoczynnos-c-tarczycy.pdf