

توصیه های تغذیه ای برای کم کاری تیروئید

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان شهید چمران شیراز

در رژیم غذایی این افراد باید مقادیر کافی ید و سلنیوم که مواد مغذی ضروری برای تولید هورمونهای تیروئیدی و تنظیم عملکرد آن هستند، وجود داشته باشد. مصرف غذاهای سرشار از ید و سلنیوم مثل نمک یددار، غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل و انواع مغز دانه ها مفید هستند.

این بیماران باید توجه داشته باشند که از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنند، زیرا در غیر این صورت ید موجود در نمک هنگام برداشتن درب ظرف غذا، همراه با بخار خارج می شود. درضمن نمک ید دار را نباید در شیشه های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد.

در رژیم غذایی این افراد همچنین باید مقادیر کافی ویتامین های A، C، E و B که برای تولید هورمون های تیروئیدی ضروری هستند، وجود داشته باشد. غلات سبوس دار، ماهی ها و غذاهای دریایی، تخم مرغ، لبنیات و سبزیجات برگ دار از منابع غنی این ویتامین ها هستند.

مصرف منابع غذایی اسیدهای چرب امگا ۳ که منبع غنی آن ماهی ها و مغز دانه ها هستند، مفید می باشد. زیرا کمبود اسیدهای چرب ضروری می تواند باعث اختلال در عملکرد غده تیروئید شود.

این بیماران باید از مصرف مواد غذایی گواتروژن پرهیز کنند و سبزیجات را بصورت پخته مصرف نمایند. مواد غذایی گواتروژن شامل انواع کلم، شلغم، روغن کلزا یا کانولا، بادام زمینی و سویا است.

سویا می تواند مانع جذب کافی داروهای تیروئیدی شود و بنابراین باید از مصرف آن پرهیز شود.

باتوجه به شکایت این افراد از یبوست های مکرر، مصرف منابع سرشار از فیبر نظیر سبزیجات و میوه هایی مثل انجیر و آلو و همچنین حبوبات و غلات سبوسدار و نوشیدن آب به مقدار کافی توصیه می شود.

لطفا در صورت داشتن سوال با شماره تلفن ۰۷۱-۳۶۲۴۰۱۰۱ داخلی ۲۳۹ تماس بفرمایید.