

ŻYWIENIE W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TARCZYCY - CHOROBA HASHIMOTO

Jest to choroba autoimmunologiczna, w wyniku której organizm produkuje przeciwciała, które atakują tarczycę prowadząc do stopniowego jej niszczenia i niedoczynności. U wielu chorych na Hashimoto występują niedobory witamin D, B 12, żelaza, magnezu, seleniu, cynku. Tarczyca lubi jod, dlatego w przypadku osób cierpiących na niedoczynność tarczycy bardzo istotną rolę odgrywa dostarczanie do organizmu odpowiedniej ilości jodu. Również bardzo często występuje nietolerancja laktozy. Dieta powinna być lekkostrawna, bezlaktozowa, bezglutenowa bez cukrów prostych o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę.

ZALECENIA I UWAGI

Jedz regularnie. Posiłki spożywaj 5 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

Stosuje się potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone w pergaminie i duszone bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych. Zupy czyste na wywarach mięsnych i warzywnych. Sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Potrawy podprawia się zawiesinami z wody i mąki bezgluten. Zabrania się używania zasmażek, śmietany.

Należy dostarczyć do organizmu jod. Jego źródła to : sól kuchenna jodowana (bez sodu np. salwita), owoce morza, świeże ryby morskie : dorsz, łosoś, płastuga, makrela, tuńczyk, śledzie, szparagi jarmuż.

Z diety eliminujemy : gluten, a więc zboża oraz produkty z nich wytworzone
nabiał (laktoza) - mleko krowie, twarogi, sery żółte, topione, jogurty, maślanki , kefiry

Z tłuszczu można stosować : olej kokosowy (do obróbki termicznej i na zimno), olej lniany (dodatek do potraw), z wiesiołka , oliwa z oliwek (na zimno do potraw), tahini (do kanapek; z nasion sezamu), masło klarowane (do obróbki term.).

Należy unikać soi pod każdą postacią, oleju sojowego, kotletów sojowych, flaczek sojowych, gotowych wędlin, kiełbas, parówek , bo w 99% zawierają soję.

Białko powinno być chude , pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego.

Całkowicie wyklucza się cukier i słodycze.

Z diety należy wykluczyć wszystkie warzywa psiankowe - paprykę, pomidory, brokuły, bakłażany. Owoce bez ograniczeń co do rodzaju - 200g dziennie ze względu na cukier owocowy fruktozę.

Wskazane jest pić wodę mineralną niegazowaną z jodem.

Potrawy należy przyprawiać kwasem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem.

Należy całkowicie zrezygnować z alkoholu i palenia tytoniu.

Przykładowe jadłospisy

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
mleko kozie, piecz. ryżowe, olej kokosowy, ser biały kozi z rzodkiewką	koperkowa z ziemn., zrazy dusz., ćwikła, kasza jaglana, kompot owocowy b/cukru	budyń śmietank. na mleku kozim b/cukru	herb. czerwona, chleb grycz., masło klarow., polędwica domowa, ogórek zielony
mleko kokos., pieczywo kukurydź, olej kokosowy, mus jabłkowy	ryżowa, pierś z kurcz. gotow., sur. z marchewki, selera + 2 orzechy brazylijskie z oliwą z sokiem z cytryny, ziemniaki, kompot owocowy b/cukru	jogurt nat. z mleka koziego z owocami	herb. ziołowa, chleb grycz., sałatka z bobu, rzodkiewki i śledzia typu a la matias z łyżką majonezu
kawa zboż. z ml. ryżowym, bułka grycz., olej kokosowy, jajko na miękko, sałata zielona	barszcz z ziemn., wieprz. dusz. w jarzynach, szparagi z wody z masłem klarow., makaron got. bezgluten., kompot b/cukru	sałatka owocowa z rodzynkami i upraż. słonecznikiem	herb. czerwona z cytr., bułka grycz., olej kokosowy, pasta mięsna z warzywami
bawarka z mlekiem kokos., piecz. kukur., olej kokosowy, pasta z sera koziego z tuńczykiem	ogórkowa z kaszą grycz., królik dusz., bukiet warzyw z wody z masłem klarow., ziemniaki, kompot b/cukru	dowolny owoc	herb. owocowa, pieczywo ryżowe, olej kokos., klops, sałata lodowa
kawa zboż. z ml. ryżowym, chleb gryczany, olej kokosowy, kiełbasa domowa	zupa krem z dyni, klopsiki dusz, sur. z kap. kiszzonej, ziemniaki, kompot owocowy b/cukru	sok pomarańczowy naturalny wyciskany	herbata ziołowa, ryż z jabłkami b/cukru z masłem klarowanym
mleko kozie, bułka grycz., olej kokos., pasta z jaj i z szynki domowej	szpinak z ziemn., gulasz woł., sał. z czerwonej kapusty, kluski śląskie, kompot owoc. b/cukru	kisiel z owocami b/c	herb. czerwona z cytryną, placki z kukini z siemieniem lnianym
kawa zboż. z ml. ryżowym, piecz. kukurydź, olej kokosowy, pasta z awokado	krupnik z kaszy jagl., ryba po grecku w jarzynach, ziemniaki, kompot owocowy b/cukru	płatki ows. bezglut./ w wodzie z bananem, żurawiną, śliwką kalif.	herb. ziołowa, bułka grycz., olej kokos., jajecznicza/parze ze szczypiorkiem

Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane w schorzeniach tarczycy

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
napoje	mleko kozie , kokosowe , ryżowe , migdałowe , kawa zbożowa i bawarka z mlekiem kokosowym , kozim , ryżowym , herbata czerwona , owocowa , ziołowa, soki naturalne wyciskane z owoców i warzyw , kompoty , napoje mleczne bez zawartości laktozy, niegazowane wody mineralne z jodem	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa , mleko krowie, kefir, maślanka , jogurt , wody i napoje gazowane
produkty zbożowe	makarony kukurydziane , ryżowe , bezglutenowe , płatki owsiane (jeżeli jest symbol przekreślonego kłosa) , ryżowe , jaglane , kasza jaglana ,gryczana, mąka : ryżowa , ziemniaczana , kukurydziana ,z kasztana jadalnego , gryczana , z komosy ryżowej , amarantusowa , migdałowa , kokosowa ; komosa ryżowa,ryże(w szczególności basmati),siemię lniane	pszenica , żyto , jęczmień oraz produkty z nich wytworzone jak makarony , kuskus , chrupki , płatki śniadaniowe na bazie ww zbóż
pieczywo	bezglutenowe : na bazie mąki ryżowej , gryczanej , kukurydzianej , ziemniaczanej , chrupki kukurydziane	pieczywo pszenne , żytnie , razowe , sojowe , cukiernicze, półcukiernicze, biszkopty, suchary
 dodatki do pieczywa	twaróg kozi , domowe wędliny , jajko na miękko, twardo, jajecznica / parze, pasty mięsne ,jarzynowe, mięsno-jarzynowe , rybne	twaróg ,sery feta , pleśniowe , dojrzewające, fromage ,sery topione , wędliny sklepowe , konserwy, pasztetowa, salceson , dżemy , miody nat.
tłuszcze	masło klarowane, oliwa z oliwek ,olej kokosowy, lniany, z wiesiołka	masło, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
zupy i sosy	na wywarach mięsnych i warzywnych, podprawiane zawiesiną z wody i mąki bezglutenowej	tłuste , zawiesiste , zasmażane , zaprawiane śmietaną , pikantne ,esencjonalne rosoly , buliony ; sosy ostre : musztardowy, śmietanowy
 dodatki do zup	ryż , makarony bezglutenowe , kasza gryczana , jaglana , ziemniaki , bataty	kluski francuskie, kluski kładzione, makarony, kasza jęczmienna , manna
mięso, drób, ryby	chude mięsa : drób , króliki , wołowina , wieprzowina, cielęcina chude świeże ryby morskie : dorsz , łosoś , płastuga , śledzie , makreła , tuńczyk	tłusta wołowina, wieprzowina, baranina, dziczyzna, kaczkę, gęsi, flaki, mózg, potrawy pieczone , smażone , marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, z kasz bezglutenowych z mięsem , z warzywami , risotto z mięsem i warzywami , makarony bezglutenowe z mięsem , kluski śląskie - same lub z mięsem / mące ziemniaczanej , zapiekanki z kasz bezgluten. i mięsa lub warzyw , naleśniki na mące kukurydzianej ze szpinakiem	pierogi, knedle, wszelkie potrawy smażone na tłuszczu : placki ziemniaczane, krokiety , bliny, kotlety ; bigos, łazanki z kapustą, fasolka po bretońsku
warzywa	świeże i mrożone:marchew ,pietruszką,kalafior,seler, brokuły, dynia ,szpinak ,buraki ,sałata zielona,lodowa, warzywa kapustne, kap. pekińska,kiszona,kalarepa, szparagi ,jarmuż ,rzodkiewki ,ogórki zielone ,chrzan, awokado,suche nasiona roślin strączkowych warzywa w postaci gotowanej ,sałatek i surówek	warzywa psiankowe :papryka-każdego koloru , pomidory , bakłażany , przecier pomidorowy, soja warzywa marynowane , zasmażane
ziemniaki	gotowane w całości , w postaci puree ; bataty	odsmażane, smażone z tłuszczem : frytki, krążki, placki, chipsy
owoce	bez ograniczeń co do rodzaju	-
substancje słodzące	-	cukier
desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe i kompoty - bez cukru , sałatki owocowe	wszystkie ciasta , torty , słodczyce
przyprawy	łagodne : sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka , zielony koperek	ocet, wegeta , pieprz, papryka słodka, ostra, chili, curry ,musztarda ,keczup, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa , goryczyca
sól kuchenna	sól jodowana (bez sodu np. salwita)	sól niejodowana, z sodem