

Niedoczynność tarczycy - a tycie, dieta odchudzająca. Jak schudnąć przy niedoczynności tarczycy?

Chory z niedoczynnością tarczycy będzie odczuwał częste zmęczenie, senność, jego skóra będzie sucha, a włosy łamliwe. Częstym objawem jest również szybki wzrost masy ciała. Czy w niedoczynności tarczycy utrata masy ciała jest możliwa? Jak to zrobić?

Niedoczynność tarczycy

Niedoczynność charakteryzuje się niedostatecznym wydzielaniem hormonów tarczycy (T3 i T4). Może to wynikać z niedoboru jodu, wrodzonych zaburzeń lub usunięcia tarczycy, jednak najczęstszym powodem jest zapalenie tarczycy (także choroba Hashimoto).

Niedoczynność tarczycy a tycie

Zaburzenia wydzielania hormonów tarczycy można rozpoznać m.in. kiedy pojawia się szybkie przybieranie na wadze, które nie jest spowodowane nadmiernym spożywaniem żywności. **Dieta w niedoczynności tarczycy jest szczególnie ważna, gdyż odpowiednia podaż białka poprawi metabolizm, błonnik będzie zapobiegał zaparciom, a jod może pomóc w walce z chorobą.**

Nagle tycie jest spowodowane tym, że:

1. spada tempo metabolizmu (hormony tarczycy biorą udział w regulacji metabolizmu), co za tym idzie podstawowa przemiana materii ulega obniżeniu. Organizm potrzebuje mniejszej ilości kalorii na podstawowe funkcje życiowe, przez co nawet, jeśli kaloryczność spożywanych posiłków się nie zmienia następuje przybieranie na masie ciała;
2. niedoczynności tarczycy może towarzyszyć podwyższony poziom kortyzolu, który może przyczyniać się do nadmiernego odkładania tkanki tłuszczowej.

Jak schudnąć przy niedoczynności tarczycy?

Jeśli jest to niedoczynność tarczycy spowodowana chorobami tarczycy, lekarz powinien zlecić regularne przyjmowanie brakujących hormonów. **W przypadku stwierdzenia niedoczynności tarczycy z powodu niedoboru jodu, konieczne będzie jego uzupełnienie. Ważne jest, aby wiedzieć, że w przypadku zapalenia tarczycy zwiększone spożycie jodu nie jest zalecane.**

Utrata masy ciała jest możliwa jedynie, kiedy endokrynolog dobierze odpowiednią terapię oraz kiedy diagnoza zostanie poprawnie postawiona. Wtedy po zmianach w stylu życia oraz odpowiedniej diecie utrata masy ciała będzie prawdopodobna.

Dieta w niedoczynności tarczycy powinna być przede wszystkim zbilansowana, dostarczająca wszystkich niezbędnych składników odżywczych. **Pierwiastki istotne w danym schorzeniu to: jod, żelazo, cynk, selen, omega-3 oraz**

antyoksydanty. Jednym z najważniejszych składników jest również białko. Produkty, które mają wpływ na zaburzenie wchłaniania się jodu, tym samym na pracę tarczycy to: kalafior, kapusta, groch, rzepa, soja, brukiew, fasola i orzechy ziemne, jeśli więc niedoczynność występuje z niedoboru tego pierwiastka są to produkty, których warto unikać.

Ogólne zalecenia są podobne do zasad każdej zdrowej diety. Jednak przy niedoczynności należy zwrócić uwagę na zawartość jodu w produktach (tylko, kiedy mamy stwierdzony jego niedobór). Największą ilość tego pierwiastka mają ryby morskie, np. dorsz, łosoś i to właśnie te produkty powinny stanowić bazę diety. Regularne posiłki, częste, ale spożywane w małej ilości oraz dostarczanie odpowiedniej ilości wody to reszta zasad, do których należy się stosować. Warto również zaopatrzyć się w różnego rodzaju zioła: majeranek, kminek, kolendrę, ponieważ wspomagają przemianę materii.

Niedoczynność tarczycy – dieta odchudzająca

Przy schorzeniach tarczycy, często mamy do czynienia z nadwagą lub otyłością, dlatego też zalecana jest wizyta u dietetyka, który po wcześniejszym wywiadzie rozpisze dietę na redukcję masy ciała. **Ważne jest to, aby podać od kiedy utrzymuje się nadwaga lub otyłość, na jakim tle wystąpiła niedoczynność tarczycy oraz jak długo pacjent przyjmuje leki.** Nie jest wskazane rozpisywanie diet na własną rękę, ponieważ w niedoczynności ważne jest jej odpowiednie zbilansowanie.

Przez nadmierną masę ciała, często stosowane są popularne diety odchudzające. Nie jest to jednak dobry pomysł, ponieważ zwykle wzrost masy ciała nie wynika z objadania się. **Stosowanie diety „cud” nie spowoduje zatem utraty masy ciała, natomiast może doprowadzić do poważnych zaburzeń pracy organizmu.**

Odpowiadając na wcześniej zadane pytania, utrata masy ciała przy niedoczynności tarczycy jest jak najbardziej możliwa. Pacjent musi jednak mieć odpowiednio dobrane leki i poprawnie rozpisaną dietę, w której dietetyk uwzględni najważniejsze składniki, zależne od tego czym spowodowana jest niedoczynność tarczycy.

Literatura:

1. *Hypothyroidism*, [dostęp on-line] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0022776>
2. Abd Allah ES, Gomaa AM, Sayed MM. The effect of omega-3 on cognition in hypothyroid adult male rats. *Acta Physiol Hung.* 2014 Sep;101(3):362-76
3. Sanjay Kalra, Ambika Gopalakrishnan Unnikrishnan, Rakesh Sahay. The hypoglycemic side of hypothyroidism. doi:10.4103/2230-8210.126517
4. Jacqueline Jonklaas, Antonio C. Bianco, Andrew J. Bauer, Kenneth D. Burman, Anne R. Cappola, Francesco S. Celi, David S. Cooper, Brian W. Kim, Robin P. Peeters, M. Sara Rosenthal, Anna M. Sawka. Guidelines for the Treatment of Hypothyroidism: Prepared by the American Thyroid Association Task Force on Thyroid Hormone Replacement. *Thyroid.* 2014 Dec 1; 24(12): 1670-1751.

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/niedoczynosc-tarczycy-a-tycie-dieta-odchudzajaca-jak-schudnac-przy-niedoczynosci-tarczycy>

