

رژیم غذایی در اختلالات تیروئیدی

▪ رژیم غذایی خاصی برای درمان اختلالات تیروئیدی وجود ندارد. مهم ترین اقدام برای درمان بیماری های تیروئیدی، تنظیم هورمون ها با دارو تحت نظر پزشک متخصص غدد است.

نکات اصلی:

- در صورتی که بیمار تحت درمان مؤثر دارویی قرار نگرفته و هورمون های تیروئیدی او تنظیم نباشد، ممکن است به صورت غیر ارادی در معرض افزایش وزن (به علت کم کاری تیروئید) یا کاهش وزن (به علت پر کاری تیروئید) قرار بگیرد.
- گاهی مواقع افراد مبتلا به کم کاری شدید تیروئید ممکن است دچار کاهش اشتهاى شدید شده و به جای افزایش وزن، وزن از دست دهند.
- در صورتی که درمان دارویی و تنظیم مؤثر هورمون های تیروئیدی صورت پذیرد، بیمار همانند سایر افراد، بایستی از یک رژیم غذایی متعادل متنوع استاندارد پیروی کند.

ملاحظات غذایی:

- در صورت زیاده روی در مصرف مواد غذایی گواتروژن، علائم کم کاری تیروئید بروز می یابد یا تشدید می شود؛ از جمله: کلم ها و آب کلم، لوبیای سویا، سویا، خردل، کلزا، اسفناج، شلغم، بذر کتان، ارزن، بادام زمینی و...
 - در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید، بین زمان مصرف داروهای تیروئیدی و گواتروژن ها باید فاصله باشد.
 - پختن، محتوای ترکیبات گواتروژن مواد غذایی را کاهش می دهد.
 - در افراد با عملکرد نرمال تیروئید، در خصوص مصرف این مواد غذایی در حد معمول، نگرانی وجود ندارد.
 - چون افراد با کم کاری تیروئید بیشتر در معرض چاقی و اضافه وزن قرار دارند، بایستی از رژیم های غذایی پُر کالری، فست فود ها، غذاهای سرخ شده و با نشاسته زیاد، نوشیدنی های شیرین شده و نوشابه ها پرهیز نمایند.
- در افراد با پُر کاری تیروئید، تا زمانی که سطح هورمون های تیروئید تنظیم نگردیده است، پیروی از یک رژیم غذایی پُر پروتئین و با کالری اضافه تر توصیه می گردد.
- با تنظیم شدن سطح هورمون ها در بیماران مبتلا به پُر کاری تیروئید، لزومی به ادامه دادن رژیم غذایی پُر کالری وجود ندارد. چرا که زیاده روی در مصرف رژیم غذایی پُر کالری، شما را در معرض چاقی قرار می دهد.
- بیماران مبتلا به اختلالات تیروئیدی بایستی به طور مرتب وزن خود را اندازه گیری کرده و در صورت بروز تغییرات غیر ارادی غیر عادی در وزن، از متخصص تغذیه کمک بگیرند.

اورژانس بیمارستان کوثر سمنان

تهیه کنندگان: مهسا رضائی (کارشناس ارشد تغذیه بالینی)، فاطمه السادات کیا (کارشناس پرستاری)