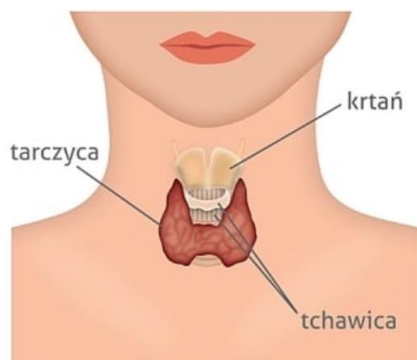


# Hashimoto



## Co to za choroba?

Choroba Hashimoto to limfocytarne zapalenie tarczycy o charakterze przewlekłym, o podłożu autoimmunologicznym, czyli układ odpornościowy organizmu niszczy własne komórki. Dochodzi do syntezy autoprzeciwciał, które niszczą komórki tarczycy. Są one skierowane przeciwko tyreoglobulinie i/lub peroksydazie tarczycowej- enzymowi, który bierze udział wraz z tyreoglobuliną w tworzeniu hormonów T3 (trijodotyroninę) i T4 (tyroksynę). Z tyroksyny tworzy się T3. Niedobór tyroksyny prowadzi do niedoczynności tarczycy, spowolnienia metabolizmu, zmniejszenia aktywności psychomotorycznej. Pracę tarczycy reguluje hormon tyreotropowy (TSH) wydzielany przez przysadkę. Niedoczynność tarczycy jest najczęstszym zaburzeniem czynności tarczycy – występuje u około 5% dorosłych kobiet i około 1% mężczyzn, choroba Hashimoto jest zaś najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy. Częstość występowania Hashimoto zwiększa się wraz z wiekiem, choć występuje także u młodych ludzi, ma ona podłoże genetyczne. Częściej występuje również u pacjentów z innymi chorobami autoimmunologicznymi (np. cukrzycą typu 1, celiakią, reumatoidalnym zapaleniem stawów bielactwem, niedokrwistością Addisona i Biermera). Czynnikiem wyzwalającym chorobę mogą być stresy, a także niedobór selenu i palenie tytoniu. W leczeniu Hashimoto stosuje się syntetyczny hormon lewotyroksynę.

## Objawy Hashimoto:

Objawami choroby są: przyrost masy ciała, spowolnienie akcji serca, uczucie zimna, zaparcia, zmęczenie, osłabienie, trudności z koncentracją, obniżenie nastroju, suchość skóry, wypadanie włosów, zaburzenia miesiączkowania.

### Jak wspomóc leczenie dietą?

- 🍇 dieta powinna być bogata w pełnowartościowe białko (drób, jaja, ryby),
- 🍇 ograniczyć należy tłuszcze zwierzęce na korzyść tłuszczów roślinnych: orzechy, awokado, olej lniany. Powinno się także wprowadzić do diety tłuszcze bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, których dostarczają nam ryby morskie: łosoś, pstrąg, makrela,
- 🍇 wskazane są węglowodany z produktów o niskim indeksie glikemicznym: owoce jagodowe oraz węglowodany złożone, które znajdują się w produktach pełnoziarnistych,
- 🍇 w diecie powinny znaleźć się antyoksydanty: witaminy E, C, beta karoten, polifenole, cynk, selen, które wzmacniają układ immunologiczny,
- 🍇 bardzo ważne znaczenie ma jod, jest on niezbędny do produkcji hormonów tarczycy, jego źródłem są głównie ryby morskie i sól jodowana,
- 🍇 wskazana jest suplementacja witaminy D,
- 🍇 należy zadbać o prawidłowe nawodnienie,
- 🍇 bardzo ważne jest także regularne spożywanie posiłków, najlepiej spożywać 4-5 posiłków co 3-4 godziny, a więc jeść częściej, a mniejsze porcje,
- 🍇 dla chorych zwłaszcza z nadmierną masą ciała zalecana jest dodatkowa aktywność fizyczna.

### Czego unikać w żywności chorując na Hashimoto?

- 🚫 należy unikać substancji goitrogennych i wolotwórczych. Źródłem substancji goitrogennych są warzywa kapustowate: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka. Nie trzeba jednak całkiem z nich rezygnować, wystarczy gotować te warzywa bez przykrycia, w dużej ilości wody,
- 🚫 izoflawony- fitoestrogeny zawarte w soi. Mają negatywny wpływ na wchłanianie leków i pracę tarczycy. Utrudniają one także wchłanianie

wapnia, magnezu, żelaza i cynku, ograniczają również wchłanianie jodu,

- ☹️ negatywny wpływ na przyswajanie leków ma także kawa, sok grejpfrutowy i błonnik pokarmowy. Warto odczekać 3-4 godziny od przyjęcia leku, jeśli chcemy spożyć, któryś z tych produktów,
- ☹️ unikać należy żywności typu fast food, słodczy i wysoko przetworzonej żywności.

### Podsumowanie

Dieta w chorobie Hashimoto powinna być dobrze zbilansowana, o niskim indeksie i ładunku glikemicznym, zawierać pełnowartościowe białko, mieć charakter przeciwzapalny oraz zawierać wiele składników o działaniu antyoksydacyjnym.