

Pajzsmirigy túlműködés (Hyperthyreosis)

A pajzsmirigy fokozott működése következtében az anyagcsere felgyorsul. Jellemzője a megnövekedett étvágy, de ennek ellenére a testsúly csökkenése, verejtékezés, felgyorsult szívverés, előfordulhat hasmenés, idegesség, ingerültség, alvászavar.

Az étrend energia- és fehérjebő, ásványi anyagokban (kálium, magnézium) és vitaminokban (β-karotin, A-vitamin) gazdag. Hasmenés esetén laktóz- és cukorszegény. Az állati eredetű fehérjék közül a tejtermékeket és a tojást célszerű előnyben részesíteni, mivel a húsok, húskészítmények fokozzák az anyagcserét.

Nem javasoltak az alapanyagcserét fokozó élelmiszerek: kávé, cola, energiatalok, erősre főzött tea, alkoholos italok, csípős fűszerek. Célszerű sószegényen készíteni az ételeket, mert a magas sóbevitel fokozhatja a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát.

Nyersanyag-válogatás

Zöldség- és főzelékfélék, száraz hüvelyesek:

Ajánlott: sárgarépa, sütőtök, sóska, paraj, brokkoli, gomba, kel-, fejes-, vöröskáposzta, kínai kel, kelbimbó, karfiol, petrezselyem gyökér, zeller, karalábé, fejes saláta, zöld-, póré-, fok-, vöröshagyma, padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, tök, retek, uborka, zöldpaprika, paradicsom, burgonya, kukorica, zöldbab, zöldborsó, szárazbab, sárgaborsó, lencse, szója stb.

Nem ajánlott: kovászos uborka, sózott zöldségkonzervek.

Gyümölcsök:

Ajánlott: alma, banán, birsalma, körte, ribizli, citrom, narancs, grapefruit, mandarin, kivi, egres, eper, málna, szeder, meggy, cseresznye, őszibarack, szilva, mák, dió, mogyoró, mandula stb.

Nem ajánlott: sózott olajos magvak.

Gabonaipari, sütőipari termékek:

Ajánlott: teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, pl. Graham, Bakonyi barna, rozskenyér, búza- és zabkorpa, zabpehely, búzacsíra, rostdús müzlik, pelyhek, Korpovit keksz, puffasztott rizs- vagy búzaszelet (Ham-Let, Roppa, Ripsz-Ropsz), Abonett, barna tészta, barna rizs.

Nem ajánlott: zsírdús pékáruk (kakaós csiga, tepertős pogácsa, sajtos rúd, stb.), sós kifli, sós perec, sós kekszek, ropi, chipsek stb.

Tej, tejtermékek:

Ajánlott: tej, joghurt, gyümölcsjoghurt, kefir, aludttej, tejföl, túró, sajtok, tejszín. Célszerű a sovány termékeket előnyben részesíteni.

Nem ajánlott: ömlesztett sajtok, sós sajtok (pl. Feta), juhtúró.

Húsok, húskészítmények, halak, belsejégek (Korlátozott mennyiségben):

Ajánlott: sovány húsok: baromfi és pulyka bőr nélkül, marha (pl. hátszín, felsál), sertés (pl. comb, karaj), borjú, bárány, nyúl, máj, zúza, sovány halak: busa, tonhal, fogas, tőkehal, makréla, lazac, heck, zöldséges, aszpikos készítmények, sonkafélék (gépsonka, selyemsonka, pulykasonka, csirkemell sonka stb.).

Nem ajánlott: zsíros húsok és halak, velő, hizlalt szárnyasok (kacsa, liba), szalonna, tepertő, disznósajt, füstölt, pácolt húskészítmények, téliszalámi, kolbász, lecsókolbász, olasz felvágott.

Tojás:

Ajánlott: hetente 3-4 db.

Zsiradék:

Ajánlott: napraforgó-, olíva-, kukorica-, repce-, szójaolaj, light margarinok (pl. Flora, Bertolli, Delma).

Nem ajánlott: sertés-, liba-, kacsazsír.

Fűszerek:

Ajánlott: sómentes fűszerkeverékek (Vegamix, Vivega, Natura).

Ízesítésre javasolt a friss, vagy szárított fűszer-, és zöldségnövények használata, pl. kapor, petrezselyem, zellerzöld, kömény, majoranna, rozmarin, kakukkfű, bazsalikom, lestyán, édes fűszerpaprika, oregánó, borsikafű, vanília, szegfűszeg, fahéj stb.

Nem ajánlott: csípős fűszerek (bors, chili, torma stb.), sóval tartósított fűszerkeverékek (Vegeta, Delikát), Piros Arany, pizzakrém, gulyáskrém, Erős Pista, leveskocka.

Folyadék (min. 2l/nap):

Ajánlott: víz, ásványvíz, 100%-os gyümölcs- és zöldséglevek, gyümölcstea, gyógyteák.

Nem ajánlott: alkohol, cukrozott üdítőitalok, szörpök, magas koffeintartalmú italok (erős tea, kávé, cola), energiaitalok.

Egyéb tudnivalók...

A felgyorsult anyagcsere miatt fontos az ásványi anyagok és vitaminok pótlása, ezért az étrendben minden nap szerepeljen zöldség és gyümölcs (legjobb, ha nyers formában fogyasztjuk). Mivel az ásványi anyagok egy része kioldódik áztatás, illetve főzés során a nyersanyagokból, ezért célszerű a főzőlevet nem kiönteni, hanem felhasználni egyéb ételek elkészítéséhez (levesekhez, salátaöntetekhez stb. pl. főtt burgonya főzőleve ideális alap a másnapi zöldségleveshez).

Magas káliumtartalmú nyersanyagok: száraz hüvelyesek (száraz bab, lencse, sárgaborsó, szója), burgonya, gomba, zöldborsó, zellergumó, sárgarépa, sóska, paraj, rebarbara, banán, mazsola, olajos magvak, mák, tökehúsok.

Magas magnézium tartalmú nyersanyagok: száraz hüvelyesek, olajos magvak, mák, teljes kiőrlésű gabonák, gabonatermékek.

Magas β -karotin tartalmú nyersanyagok: narancssárga és sötétzöld gyümölcsök és zöldségek (sárgarépa, őszibarack, kajszibarack, sárgadinnye, mangó, sütőtök, spenót, sóska stb.), 100%-os gyümölcs-és zöldséglevek.

Hasmenés esetén az étrend legyen cukrokban és zsiradékokban/olajokban szegény. Ha a tej vagy a tejtermékek fogyasztása fokozza a tüneteket, célszerű csökkenteni vagy mellőzni a bevitelüket (laktózszegény étrend).

Fontos: az étrendet mindig össze kell hangolni az endokrinológus orvos által előírt gyógyszereléssel

Kőszegi Dalma, dietetikus