

Pajzsmirigy alulműködés (Hypothyreosis)

A kórképet a pajzsmirigy hormonjának csökkent elválasztása okozza. (A hormon részt vesz a növekedés, az anyagcsere és az idegrendszer működésének szabályozásában, illetve hat a keringési rendszerre is.) Tünetek lehetnek: a csökkent alapanyagcsere miatt túlsúly, gyengeség, keringési zavar, székrekedés, száraz bőr. Gyakran társul hozzá magas koleszterinszint, vérszegénység. Kiváltó tényezője lehet jódiány is.

Az étrend...

Túlsúly esetén az étrend energiaszegény. Az emelkedett koleszterin szint miatt telített zsírsavakban szegény, normális koleszterin tartalmú (300mg/nap). A koleszterin bevitel megszorítására csak akkor van szükség, ha a megfelelő hormonpótlás nem normalizálja a koleszterinszintet. Az étrend legyen vitaminokban és élelmi rostban gazdag, illetve fontos, hogy megfelelő mennyiségű jódot tartalmazzon (1µg/ttkg).

Nyersanyag-válogatás

Zöldség- és főzelékfélék, száraz hüvelyesek:

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

Nem ajánlott: fejes káposzta, kelkáposzta, kelbimbó, retek, szója (gátolják a jódot hasznosulását).

Gyümölcsök:

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

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, barnatészta, barnarizs.

Nem ajánlott: zsírdús pékáruk (kakaós csiga, tepertős pogácsa, sajtos rúd, stb.).

Tej, tejtermékek:

Ajánlott: tej, joghurt, gyümölcsjoghurt, kefir, aludttej, tejföl, túró, sovány sajtok (pl. Tolnai, Köményes, Túra, Óvári, Tenkes, Lestyános, Pritaminos, Medve light, Mozzarella). Célszerű a sovány termékeket előnyben részesíteni.

Nem ajánlott: vaj, tejszín.

Húsok, húskészítmények, halak, belsejégek:

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

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

Tojás:

Ajánlott: hetente 3-4 db.

Zsiradék:

Ajánlott: napraforgó-, olíva-, kukoricaolaj, light margarinok (pl.Flora, Bertolli, Delma).

Nem ajánlott: sertés-, liba-, kacsazsír.

Fűszerek:

Ajánlott: friss és szárított fűszerek (kapor, petrezselyem, zellerzöld, kömény, majoranna, rozmarin, kakukkfű, bazsalikom, lestyán, édes fűszerpaprika, oregánó, borsikafű, vanília, szegfűszeg, fahéj stb.), **jódózott só (ehhez a kezelőorvos tanácsát ki kell kérni!).**

Folyadék (min. 2l/nap):

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

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

Egyéb tudnivalók...

Magas élelmi rost tartalmú nyersanyagok, élelmiszerek: gabonafélék (búza, zab, rozs, árpa stb.) müzlik, zöldségek, gyümölcsök, száraz hüvelyesek, diófélék, olajos magvak. Az élelmi rost bevitel mellett nagyon oda kell figyelni a folyadék bevitelre. Ha megnöveljük a rost bevitelt, növelni kell a folyadék bevitelt is. 1g rost 0,5 dl vizet köt meg. Az optimális rostbevitel 30-35g/nap.

Jódban különösen **gazdagok:** tengeri halak, kagylók.

Magas telített zsírsav tartalmú nyersanyagok (fogyasztásuk nem ajánlott): állati eredetű termékek (zsíros húsok, sertészsír, vaj, tejszín, zsíros tejtermékek).

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

Kőszegi Dalma, dietetikus