

Niedoczynność tarczycy: dieta i jodowanie

Odpowiednia dieta nie zastąpi leczenia farmakologicznego niedoczynności tarczycy, ale może wspierać dobre samopoczucie i pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Szczególną rolę odgrywa jod – pierwiastek niezbędny do produkcji hormonów tarczycy.

Rola jodu w pracy tarczycy

Jod jest podstawowym budulcem hormonów tarczycy – zarówno tyroksyny (T4), jak i trójjodotyroniny (T3). W Polsce od lat 90. XX wieku obowiązuje program jodowania soli kuchennej, dzięki czemu niedobór jodu przestał być główną przyczyną niedoczynności tarczycy, a jego miejsce zajęła choroba Hashimoto. Warto jednak pamiętać, że zarówno zbyt mała, jak i nadmierna podaż jodu może niekorzystnie wpływać na pracę tarczycy, dlatego suplementację jodu warto konsultować z lekarzem, a nie stosować na własną rękę.

Co jeść, a czego unikać

Dieta osoby z niedoczynnością tarczycy powinna być przede wszystkim zbilansowana i dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

- jod: sól jodowana, ryby morskie, owoce morza, mleko i jego przetwory
- selen: orzechy brazylijskie, ryby, jaja – wspiera przemianę T4 w aktywne T3
- żelazo i witamina B12: mięso, jaja, rośliny strączkowe – ich niedobór nasila zmęczenie
- ograniczaj nadmierne spożycie surowych warzyw kapustnych (kapusta, brokuły, kalafior) w bardzo dużych ilościach, gdyż mogą utrudniać wchłanianie jodu – gotowanie neutralizuje ten efekt
- unikaj popijania leku kawą, mlekiem lub sokiem – zmniejsza to jego wchłanianie

Suplementy a wchłanianie leku

Preparaty zawierające wapń, żelazo, magnez czy błonnik pokarmowy mogą znacząco zmniejszać wchłanianie lewotyroksyny, jeśli są przyjmowane w tym samym czasie co lek. Dlatego zaleca się zachowanie minimum 4-godzinnego odstępu między przyjęciem leku a suplementów lub posiłków bogatych w te składniki. Przed rozpoczęciem stosowania jakichkolwiek suplementów diety, w tym preparatów z jodem czy selenem, warto skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Podsumowanie

Zbilansowana dieta, bogata w jod, selen i inne niezbędne mikroelementy, wspiera prawidłową pracę tarczycy, ale nie zastępuje leczenia lewotyroksyną. Kluczowe jest zachowanie odpowiednich odstępów między przyjmowaniem leku a posiłkami i suplementami.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.