



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



ГІПОТИРЕОЗ

Гіпотиреоз - це порушення функції щитовидної залози зі стійким дефіцитом гормонів щитовидної залози (трийодтироніну - T3 і тироксину - T4), що призводить до уповільнення обмінних процесів в організмі людини. Гіпотиреоз може розвинутися внаслідок дефіциту або надлишку йоду, вірусної інфекції, хронічного аутоімунного тиреоїдиту, лікування гіпертиреозу, новоутворення щитовидної залози або фармакотерапії, що застосовується для лікування інших захворювань.

Дієта

Зміна способу життя, включаючи дієту, доповнює фармакологічне лікування гіпотиреозу. Підтримка нормальної функції щитовидної залози полягає в регулярному вживанні повноцінної їжі для забезпечення адекватного надходження йоду, заліза, селену, вітаміну D, білка і поліненасичених жирних кислот.



Основні рекомендації щодо харчування

Споживайте їжу 4-5 разів на день через рівні проміжки часу кожні 3-4 години, з останнім прийомом їжі не пізніше, ніж за 2-3 години до сну.

1

Якщо ви приймаєте левотироксин, дотримуйтеся проміжку не менше півгодини між прийомом препарату та першим прийомом їжі. Кава, грейпфрутовий сік та соєві продукти, серед іншого, зменшують всмоктування препарату, тому не вживайте їх під час першого прийому їжі.

Якщо у вас надмірна вага або ожиріння, поступово знижуйте масу тіла, поки не досягнете нормального ІМТ 18,5-25 кг/м². Під час зниження ваги слід уникати надмірного дефіциту енергії. Це може негативно вплинути на функцію щитовидної залози. Дієта повинна бути адаптована до індивідуальних потреб. Для цього бажано проконсультуватися з лікарем-дієтологом, який підтримає вас у зміні харчових звичок.

2

Складайте свій раціон відповідно до Тарілки здорового харчування, дотримуючись правильних пропорцій між групами продуктів.

3

Споживайте щонайменше 400 г фруктів та овочів щодня, які є джерелом харчових волокон, вітамінів та антиоксидантних сполук (наприклад, вітаміну С, бета-каротину, флавоноїдів). Їжте овочі якомога частіше - в ідеалі вони повинні бути присутніми в більшості страв. Кожна додаткова порція овочів - це ще одна користь для здоров'я. Фрукти їжте в менших кількостях, оскільки вони містять більше простих цукрів.

4

Білок повинен бути частиною кожного прийому їжі. Хорошими джерелами є: нежирне м'ясо, яйця, риба та молоко і молочні продукти до 3% жирності, особливо корисні кисломолочні продукти, а також бобові, наприклад, сочевиця, нут, квасоля, горох і соя. Однак будьте обережні з великим споживанням сої, оскільки вона може обмежити всмоктування препарату (левотироксину) в тонкому кишечнику - повідомте свого лікаря, якщо ви регулярно її споживаєте.

5

Гіпотиреоз підвищує ризик запорів, тому переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість харчових волокон. Для цього збагатіть свій раціон овочами, фруктами, цілюзерновими продуктами, бобовими, горіхами та насінням.

6

Обирайте рослинні олії, які є джерелами мононенасичених і поліненасичених жирних кислот, що мають користь для здоров'я, зокрема лляну, ріпакову та оливкову олію.

7

Введіть рибу в свій раціон мінімум 1-2 рази на тиждень. Частіше обирайте жирні, морські види, багаті на омега-3 жирні кислоти (в тому числі ЕПК і ДГК), такі як лосось, палтус, скумбрія, оселедець, сардини і тунець. Риба також містить селен, йод і вітамін D, які важливі при гіпотиреозі.

8

Якщо ви вживаєте сіль, не перевищуйте рекомендовану добову норму в 5 г (приблизно 1 плоска чайна ложка). Ця кількість також включає сіль, що міститься в таких продуктах, як хліб, сир, м'ясні нарізки та солоні закуски. Йодована сіль може доповнити йод в раціоні, тому немає необхідності повністю відмовлятися від неї.

9



10

Використовуйте відповідні методи приготування їжі, такі як варіння, приготування на пару, тушкування без попереднього обсмажування, запікання у фользі або терморукаві. Уникайте смаження з додаванням жиру.

11

Пийте щонайменше 1,5-2 літри рідини на день. Це повинна бути в першу чергу вода, але також чай, кава і трав'яні настої, супи, смузі і кисломолочні продукти. Не рекомендується вживати підсолоджені напої, наприклад, ароматизовану воду, колу. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину невеликими порціями протягом дня.

12

Іноді при гіпотиреозі спостерігається непереносимість лактози, целіакія або чутливість до глютену без целіакії. При виявленні будь-якої непереносимості слід дотримуватися відповідної елімінаційної дієти. Профілактичне застосування безлактозної та/або безглютенової дієти не рекомендується.

13

Слід звернути увагу на частоту вживання продуктів, які є джерелом гоїтрогенів, що знижують доступність йоду для щитовидної залози, що може негативно вплинути на її функцію. До таких продуктів в першу чергу відносяться капустяні овочі, соя та арахіс. При достатньому надходженні йоду в організм немає необхідності виключати ці продукти зі свого раціону. Однак намагайтеся споживати їх не частіше 3-4 разів на тиждень, а також не в перший прийом їжі після прийому ліків. В якості термічної обробки обирайте варіння (у великій кількості води без кришки), яке знижує вміст антипоживних сполук на 30-40%.

Фізична активність

1

Забезпечте собі регулярну фізичну активність. Намагайтеся бути активними щонайменше 30 хвилин щодня. Адаптуйте вид фізичної активності до своїх можливостей. Пам'ятайте, що прості види активності, такі як ходьба, підйом по сходах, активна хатня робота або активні ігри з дітьми, також мають переваги для здоров'я.

Інші елементи способу життя

1

Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість якісного та повноцінного сну (7-8 годин на добу). Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час. За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором) - так вам буде легше заснути.

2

Виключіть зі свого раціону алкоголь.

3

Відмовтеся від куріння.

4

Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.

Бібліографія:

1. Ігнатовіч П., Дривень М., Вонтор П., Войсят Й.: The importance of nutritional factors and dietary management of Hashimoto's thyroiditis. Ann. Agric. Environ. Med. 2020; 27(2): 184-193.
2. Ляховіч К., Стахонь М., Палковска-Гозьдзік Е., Ланге Е.: Фізіологічні аспекти дотримання дієти при хворобі Хашимото. Kosmos (Космос) 2019, 68(2), 201-214.
3. Волянська К. Тарілка здорового харчування. [онлайн]. [Доступ: 13.10.2023.]. Доступно в: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при гіпотиреозі



Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> • всі свіжі та заморожені • в обмежених кількостях (3-4 рази на тиждень): капустяні овочі: капуста, цвітна капуста, броколі, брюссельська капуста, капуста кейл, бруква, ріпа, редиска, кольрабі 	<ul style="list-style-type: none"> • овочі з жирними соусами і заправками
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> • всі свіжі та заморожені • сухофрукти в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> • цукати • фрукти в сиропях
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • борошно грубого помелу • цільнозерновий хліб та хліб Грегема • натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні • пшеничні, житні, вівсяні висівки • крупи: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа • рис: бурий, дикий, червоний • макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні 	<ul style="list-style-type: none"> • рафіноване борошно • хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки) • сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі) • каші з дрібною крупи: кускуса, манки, кукурудзяної крупи • білий рис • світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> • варена • запечена 	<ul style="list-style-type: none"> • картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом • смажена • картопля фрі, чіпси • деруни картопляні смажені у маслі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • молоко зі зниженою жирністю (до 2%) • молочні продукти: натуральні (без додавання цукру), кисломолочні, до 3% жирності: йогурти, кефіри, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко • нежирний та напівзнежирений сир • сир моцарелла легкий • бутербродні сири (в помірній кількості) 	<ul style="list-style-type: none"> • незбиране молоко • згущене молоко • вершки, кавові вершки • фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти • сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> • яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлети, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього 	<ul style="list-style-type: none"> • яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жирі) • яйця з майонезом
М'ясо та м'ясні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик • нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях • нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки 	<ul style="list-style-type: none"> • жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка • жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, салямі, сальтисон, бекон, мелені шинки) • м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси
Риба, рибні продукти та морепродукти 	<ul style="list-style-type: none"> • нежирна і жирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп) • в помірних кількостях оселедець та інша риба в рослинних оліях, копчена риба 	<ul style="list-style-type: none"> • рибні консерви, ікра
Жири 	<ul style="list-style-type: none"> • оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія • суміші вершкового масла з рослинними оліями, що не містять пальмової олії • м'які маргарини 	<ul style="list-style-type: none"> • вершкове та топлене масло в обмеженій кількості • сало, бекон, смалець • тверді маргарини (пресовані) • тропічні олії: пальмова, кокосова • майонез



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при гіпотиреозі

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Насіння бобових та продукти з них 	<ul style="list-style-type: none"> • всі, наприклад, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби • пасти з бобових • макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху) • в обмеженій кількості (3-4 рази на тиждень): соя, соєве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе 	<ul style="list-style-type: none"> • низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)
Горіхи, насіння 	<ul style="list-style-type: none"> • горіхи (наприклад, волоські, фундук, мигдаль) • насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове) 	<ul style="list-style-type: none"> • горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Цукор і солодощі, солоні закуски 	<ul style="list-style-type: none"> • темний шоколад мін. 70% какао • Фруктові пюре, муси, сорбети без додавання цукру • натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт без додавання цукру • натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит) • варення з низьким вмістом цукру • желе та киселі без додавання цукру • домашня випічка без додавання цукру 	<ul style="list-style-type: none"> • цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий) • мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агаві • солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки) • солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики).
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> • вода • напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао) • овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості • домашній несолодкий лимонад 	<ul style="list-style-type: none"> • алкогольні напої • підсолоджені газовані та негазовані напої • енергетичні напої • нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру • питний шоколад
Приправи та соуси 	<ul style="list-style-type: none"> • свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, прованські трави, куркума, кориця, імбир) • суміші спецій без додавання солі • домашні салатні заправки з лимона, невеликої кількості олії або йогурту, трав • натрієва і калієва сіль в обмеженій кількості 	<ul style="list-style-type: none"> • сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська) • суміші спецій з високим вмістом солі • бульйонні кубики • рідкі підсилювачі смаку • готові соуси
Супи 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні • заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на жирному м'ясному бульйоні • зі смаженою заправкою, забілені вершками • супи швидкого приготування
Готові страви 	<ul style="list-style-type: none"> • заморожені фруктові та овочеві суміші • суміші круп та бобових • вівсяні пластівці швидкого приготування • супи-пюре • готові страви на сковороді з овочами • безсолкові овочеві пасти та пюре <p>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб) • заморожені піци, запіканки • напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном • страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи).
Технологічна обробка продуктів харчування 	<ul style="list-style-type: none"> • варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте) • смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль) • запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді • смаження без додавання жиру • тушкування без смаження <p>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • смаження у фритюрі • тушкування з попереднім обсмажуванням • запікання у великій кількості жиру • панірування

Приклад якісного харчування при гіпотиреозі

СНІДАНОК:

Омлет з шинкою, помідорами та руколою

- яйце
- борошно з полби
- молоко
- помідори черрі
- шинка
- рукола
- рапсова олія
- перець
- житній хліб

2-Й СНІДАНОК:

Фруктовий салат

- ананас
- ківі
- чорниця
- вівсянка
- натуральний йогурт

ОБІД :

Гречана крупа з куркою та овочами

- куряче філе
- перець, орегано, мелена паприка
- оливкова олія
- гречана крупа
- цибуля
- часник
- кабачок
- червоний перець
- зелена цибуля



ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Бутерброди з рибним паштетом та овочами

- житній хліб цільнозерновий
- тунець у власному соусі
- натуральний йогурт
- часник, лимонний сік, перець, петрушка
- болгарський перець
- помідор

ВЕЧЕРЯ:

Томатний суп-пюре з червоною сочевицею та моцарелою

- помідори
- червона сочевиця
- зелень селери
- морква
- корінь петрушки
- цибуля
- часник
- овочевий бульйон
- вода
- оливкова олія
- сушений любисток
- орегано
- міні-моцарелла
- макарони орзо

