



Dieta w chorobach tarczycy - FAKTY i MITY

MIT NR 1

FAKT

W chorobach tarczycy nie można spożywać warzyw kapustnych takich jak brukselka, kapusta, brokuły czy jarmuż.

Warzywa kapustne nie powinny być całkowicie wyeliminowane, ponieważ są doskonałym źródłem wielu cennych witamin i składników mineralnych. Umiarkowane spożycie tych produktów i ich odpowiednia obróbka termiczna przy jednoczesnym przyjmowaniu leków nie będzie wpływała negatywnie na pracę tarczycy.



MIT NR 2

FAKT

U osób z chorobami tarczycy konieczna jest eliminacja glutenu.

Zastosowanie diety bezglutenowej ma potwierdzenie naukowe tylko w przypadku współwystępowania chorób związanych z nieprawidłową tolerancją glutenu, np. zdiagnozowanej celiakii lub nadwrażliwości na gluten. Wówczas konieczne jest całkowite wykluczenie glutenu z diety.



MIT NR 3

FAKT

W chorobach tarczycy należy wyeliminować laktozę.

Nieuzasadniona eliminacja laktozy z diety w chorobach tarczycy nie jest konieczna. Aktualnie nie ma wystarczających dowodów naukowych świadczących o poprawie czynności tarczycy pod wpływem unikania produktów zawierających laktozę. Należy ją wyeliminować tylko w przypadku zdiagnozowanej nietolerancji.

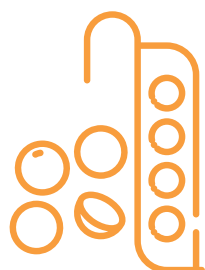


MIT NR 4

FAKT

W przypadku chorób tarczycy nie można spożywać soi i jej przetworów.

Jeśli zawartość jodu w diecie jest prawidłowa, a leki spożywane są regularnie wówczas sporadyczne i umiarkowane spożycie soi nie będzie wpływało niekorzystnie na stan tarczycy.



MIT NR 5

FAKT

W chorobach tarczycy wskazane jest stosowanie diet bardzo niskokalorycznych.

Diety bardzo niskokaloryczne nie są wskazane, ponieważ mogą pogarszać funkcjonowanie tarczycy oraz prowadzić do obniżenia tempa przemiany materii czy pogorszenia samopoczucia. Kaloryczność diety powinna być indywidualnie dostosowana do każdej osoby chorej. Dieta powinna być urozmaicona i w pełni dobrze zbilansowana. Należy skupić się na dostarczeniu w odpowiednich ilościach składników takich jak selen, jod, żelazo, cynk, wielonienasycone kwasy omega-3.

