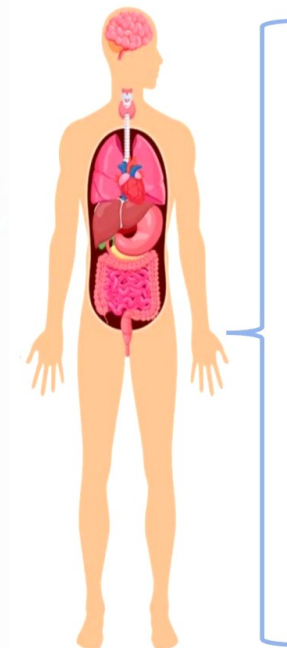


پرکاری تیروئید چیست ؟

غده تیروئید غده کوچکی است که با تولید هورمون های تیروئیدی ، تمام اعضا ، بافت ها و سلول های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و تاثیر مهمی بر سلامتی انسان دارد. هورمون های تیروئیدی در تولید انرژی ، رشد و تکامل ، سوخت و ساز قندها ، چربی ها ، تحریک ساخت پروتئین ها ، تنظیم دمای بدن و ضربان قلب و ... نقش دارند.

پرکاری تیروئید زمانی ایجاد می شود که غده ی تیروئید بیش از حد عادی هورمون های تیروئیدی تولید کند. این بیماری بیشتر در سنین ۲۰-۴۰ سالگی رخ می دهد و در زنان بیشتر از مردان شایع است.

علائم پرکاری تیروئید چیست ؟



تند و کوبنده بودن ضربان قلب
کم پستی وسیع موهای سر
حرکات مکرر روده و اسهال
تغییرات و خارش پوست
اضطراب و بی قراری
عدم تحمل گرما
تعریق
عصبانیت
ریزش مو
کاهش وزن
تغییرات بینایی
لرزش دست ها
اختلالات خواب
اختلالات قاعدگی
بزرگ شدن غده تیروئید

درمان پرکاری تیروئید

درمان پرکاری تیروئید شامل درمان پزشکی (درمان دارویی ، ید رادیو اکتیو ، برداشتن جزئی یا کامل غده تیروئید) به همراه تغذیه درمانی می باشد.

توصیه های تغذیه ای در پرکاری تیروئید :

• در پرکاری تیروئید ، پوکی استخوان شایع است ، بنابراین مقدار کلسیم و ویتامین دی باید پایش شوند و آزمایشات لازم توسط پزشک یا مشاور تغذیه بررسی شود . از منابع کلسیم مانند لبنیات پاستوریزه و کم چرب (شیر ، ماست ، پنیر) ، کاهو ، حبوبات ، کلم بروکلی ، کلم پیچ و ... و منابع ویتامین دی مانند زرده تخم مرغ ، نور خورشید استفاده کنید.

• در صورت بروز اسهال موارد زیر را رعایت نمائید :

مصرف شیر ، نان سنگک ، جو دو سر ، گندم ، چاودار ، میوه خصوصا با پوست (به جز سیب و موز) ، سبزیجات ، حبوبات ، میوه های خشک ، مغزها مانند بادام و فندق و گردو و پسته ، مواد غذایی خیلی خیلی داغ یا خیلی سرد ، غذاهای نفاخ مانند (حبوبات ، انواع کلم ، ذرت ، تربچه ، ترب ، خیار سبز ، پیاز ، پیازچه ، مارچوبه ، اسفناج ، شلغم و ...) ، غذاهای پرچرب و سرخ کردنی و غذاهای آماده ، غذاهای پر ادویه ، ترشیجات ، سس های تند ، قند ، شکر ، عسل ، بستنی ، نوشابه ها ، آبمیوه صنعتی ، ماءالشعیر ، ذرت بوداده ، کنجد را کاهش دهید.

مصرف غذاهای مقابل را افزایش دهید : مصرف غذاها به صورت آبپز بخارپز یا کبابی ، مصرف وعده ها به صورت کم حجم و پر تعداد ، برنج سفید کته همراه سماق ، برنج سفید کته با هویج همراه کمی نمک به همراه ماست پروبیوتیک ، نان لواش ، سیب زمینی آبپز ، ماکارونی ، مصرف ماهی و مرغ و بوقلمون و گوشت قرمز به صورت آبپز یا کبابی ، تخم مرغ آبپز ، سیب ، موز ، پنیر پروبیوتیک ، ماست پروبیوتیک ، دوغ ، (ماست و دوغ همراه نعنای خشک) ، چای ولرم ، افزایش مصرف مایعات و آب (۸ لیوان) ، مصرف نمک در حد کافی ، مصرف یک لیوان آب بعد از هر اجابت مزاج

- مصرف شکلات ، چای پر رنگ ، چای سبز ، قهوه ، کولا را کاهش دهید.



- از مصرف چربی گوشت ، پوست مرغ ، پوست ماهی ، غذاهای پر ادویه ، کله و پاچه ، سرشیر ، سوپ های فوری ، انواع کنسروها مانند کنسرو ماهی و سبزیجات ، قند ، شکر ، چیپس ، پفک ، نوشابه ها ، سوسیس و کالباس ، همبرگر ، پیتزا ، غذاهای آماده و فست فودی ، غذاهای پرچرب و سرخ شده ، روغن های حیوانی و جامد پرهیز کنید.

- در رژیم خود جهت تامین پروتئین از تخم مرغ ، گوشت قرمز ، گوشت مرغ ، بوقلمون ، خروس ، حبوبات مانند عدس ، ماش ، لپه ، نخود ، لوبیا قرمز ، لوبیا چیتی و ... و ترکیب غلات به همراه حبوبات مانند عدس پلو ، ماش پلو ، خوراک لوبیا با نان ، عدسی به همراه نان استفاده کنید.



- از غلات سبوس دار مانند نان سنگک استفاده کنید و مصرف نان های سفید مانند لواش ، باگت ، سوخاری و ... را کاهش دهید.

- از مصرف الکل و دخانیات پرهیز کنید.

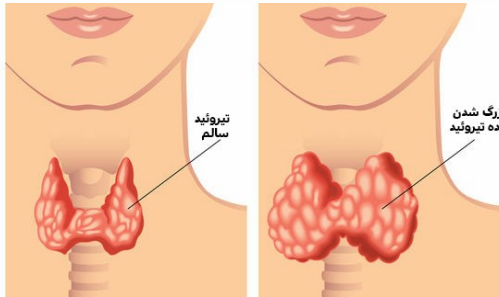




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان لاهیجان

تغذیه در پرکاری تیروئید



تهیه و تنظیم:

فاطمه آفتابی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

- در صورت نداشتن مشکل کلیوی و قلبی ، روزانه سه تا چهار لیتر آب مصرف کنید
- از مصرف زیاد غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو که غنی از ید هستند اجتناب کنید.
- از لبنیات کم چرب و پاستوریزه به صورت روزانه مانند شیر ، ماست ، پنیر و دوغ در رژیم خود استفاده کنید.
- از جوانه ماش و عدس و گندم در ماست ، انواع سالاد و سوپ استفاده کنید
- جهت پخت و پز غذاها از روغن های گیاهی مایع مانند روغن کانولا ، ذرت ، کلزا یا روغن زیتون استفاده کنید.
- مصرف غذاهای سرخ شده در روغن و غذاهای پرچرب را محدود کنید و سعی کنید غذاها را به صورت آبپز ، بخارپز یا کبابی مصرف کنید.
- از مغزها مانند گردو ، فندق ، پسته ، بادام ، تخمه آفتاب گردان ، تخمه کدو به صورت خام و بدون نمک در میان وعده ها استفاده کنید.

- تعداد وعده های غذایی باید زیاد و به صورت کم حجم باشد. روزانه حتما سه وعده ی اصلی غذا (صبحانه ، نهار و شام) و سه میان وعده مصرف کنید.
- از خانواده کلم ها مانند کلم بروکلی ، کلم بروکسل ، کلم پیچ ، اسفناج ، شلغم ، گللابی ، هلو ، بادام زمینی ، لوبیا سویا در رژیم خود استفاده کنید (از مصرف زیاد پرهیز کنید) و هم چنین از مصرف همزمان این مواد همراه داروهای ضد تیروئید به دلیل افزایش عوارض جانبی داروها پرهیز کنید.
- در طول روز از مقادیر کافی میوه ها و سبزیجات و سالاد استفاده کنید.
- غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان ها ، ویتامین های گروه ب ، ویتامین سی بسیار مفید است ، از منابع غذایی غنی از این موارد شامل انبه ، مرکبات مانند نارنگی ، پرتقال ، توت فرنگی ، هندوانه، خرمالو ، انگور، گیلان، طالبی ، لیمو شیرین ، کیوی ، زردآلو ، سیب ، زغال اخته ، آناناس ، گریپ فروت ، هویج ، آب هویج ، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، بامیه، کدو، کرفس ، سبزیجات برگ سبز مانند جعفری ، اسفناج ، گشنیز ، تره ، فلفل سبز ، جوانه حبوبات مانند جوانه عدس و ماش، جوانه غلات مانند جوانه گندم

