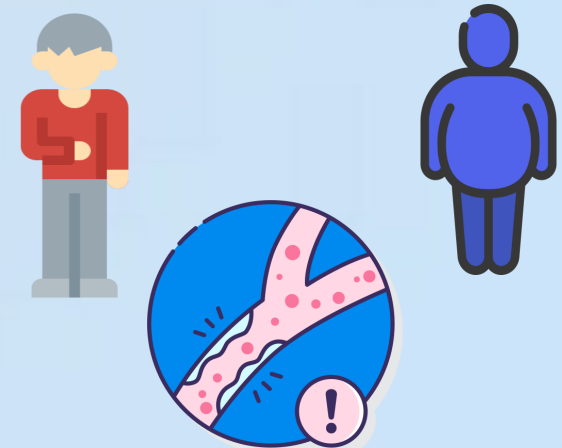


کم کاری تیروئید چیست ؟

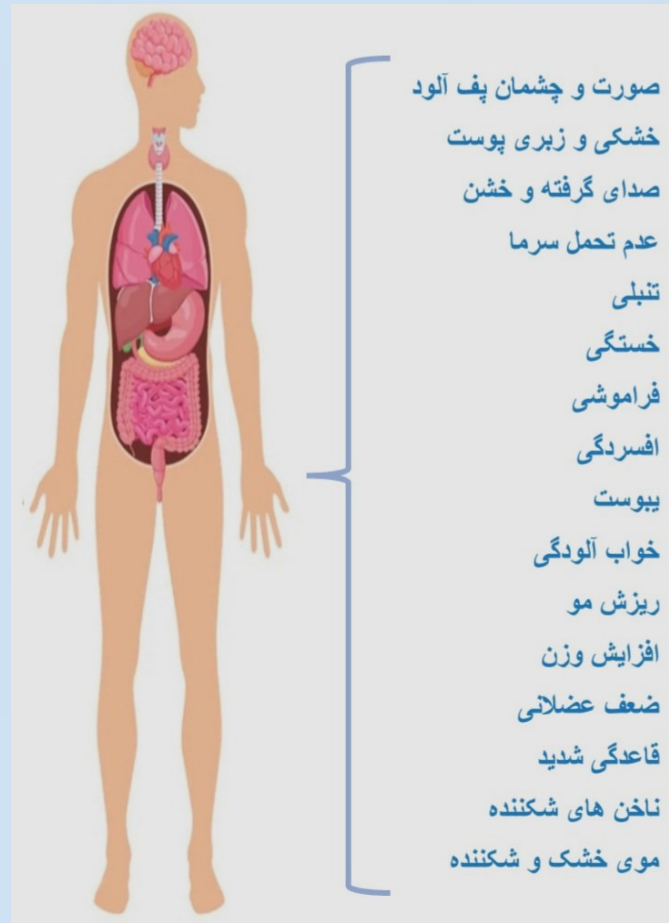
غده تیروئید غده کوچکی است که با تولید هورمون های تیروئیدی ، تمام اعضا ، بافت ها و سلول های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و تاثیر مهمی بر سلامتی انسان دارد. هورمون های تیروئیدی در تولید انرژی ، رشد و تکامل ، سوخت و ساز قندها ، چربی ها ، تحریر ساخت پروتئین ها ، تنظیم دمای بدن و ضربان قلب و ... نقش دارند

کم کاری تیروئید یکی از شایع ترین بیماری ها می باشد .در کم کاری تیروئید ، فعالیت غده تیروئید کاهش می یابد و نمیتواند به اندازه نیاز بدن هورمون های تیروئیدی تولید کند.

کم کاری تیروئید میتواند سبب عوارضی مانند اضافه وزن و چاقی،یبوست و افزایش چربی خون شود که در این صورت باید راهکارهای تغذیه ای مربوط به هر کدام از این موارد رعایت شود.



علائم کم کاری تیروئید چیست ؟



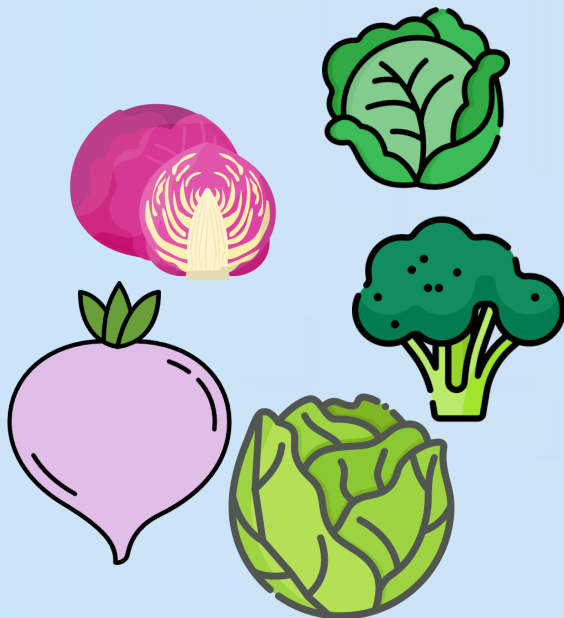
درمان کم کاری تیروئید چیست ؟

درمان کم کاری تیروئید شامل درمان پزشکی (درمان دارویی) به همراه تغذیه درمانی میباشد.

توصیه های تغذیه ای در کم کاری تیروئید

- از مصرف مواد غذایی زیر به صورت خام پرهیز کنید ، مصرف این مواد به صورت پخته شده مشکلی ندارد:

خانواده کلم مانند کلم ، کلم بروکسل ، گل کلم ، کلم برگ قرمز ، کلم برگ سفید ، کلم قمری ، شلغم ، بذرتان ، بادام زمینی ، سیب زمینی شیرین ، کزرا ، کاساوا





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان لاهیجان

تغذیه در کم کاری تیروئید

تهیه و تنظیم:

فاطمه آفتابی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

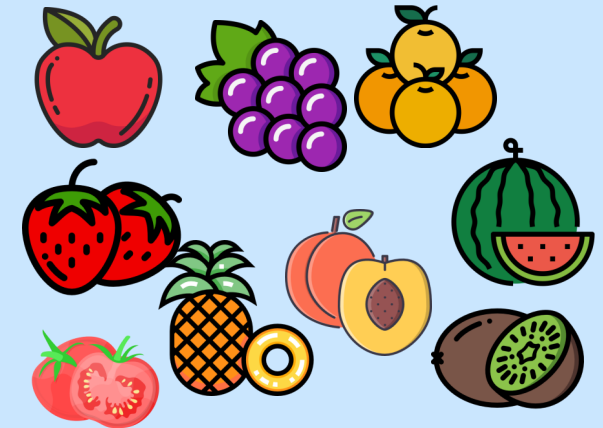
- از منابع غذایی حاوی ید مانند میگو، ماهی، سیب زمینی پخته، گوشت بوقلمون، آلو خشک، تخم مرغ آبپز، شیر، ماست و ... استفاده کنید.
- مصرف دانه خردل، خردل سبز، ترب کوهی، تربچه، ارزن، لوبیای سویا را محدود کنید. (هفته ای یک یا دو بار و به مقدار کم مشکلی ندارد).
- از استرس و نگرانی دوری کنید و در طول روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- از نمک بسته بندی و ید دار در رژیم غذایی خود استفاده کنید. (دو سوم قاشق چایخوری نمک در طول روز کافی است)
- در طول روز مایعات و آب کافی مصرف کنید.



توصیه های تغذیه ای در کم کاری تیروئید

- از مواد غذایی زیر که مفید هستند، استفاده کنید:

میوه و سبزیجات رنگی مانند (مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، توت فرنگی، هندوانه، خرمالو، انگور، آناناس، سیب، گیلان، زردآلو، هلو، طالبی، انبه، کیوی، جعفری، کدو، هویج، گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی، فلفل قرمز و سبز)



گوشت قرمز، گوشت مرغ، گردو، پسته، فندق، تخمه آفتاب گردان، نان سبوس دار، انواع ماهی مانند (ساردین، سالمون، کولی، قزل آلا)، حبوبات مانند عدس، ماش، لوبیا و ...

