

## Υποθυρεοειδισμός: Φιλικές τροφές για τη διατροφή σας



H

υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση συμπτωμάτων υποθυρεοειδισμού και να βελτιώσει τη γενική ευεξία. Προσθέστε τροφές που περιέχουν θρεπτικές ουσίες στον κατάλογο με τα ψώνια σας.

Τρώτε σωστά για καλή λειτουργία του θυρεοειδούς

Όταν κάποιος πάσχει από υποθυρεοειδισμό εμφανίζονται συμπτώματα όπως κούραση, κατάθλιψη, δυσκοιλιότητα και άλλες πιο σοβαρές ανησυχίες για την υγεία.

Η κατανάλωση ορισμένων τροφών μπορεί να βοηθήσει στην αποτελεσματικότητα του θυρεοειδούς σας.

Εκτός από τη λήψη των φαρμάκων σας μπορείτε να ενισχύσετε τη λειτουργία του θυρεοειδούς με ισορροπημένη διατροφή που περιέχει πολλά φρούτα και λαχανικά καθώς και πρωτεΐνη, μαζί με άλλες τροφές. Την επόμενη φορά που θα πάτε να αγοράσετε τρόφιμα ψάξτε για τις 7 παρακάτω τροφές.

**Ψάρια**

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που περιέχονται στα ψάρια, όπως ο άγριος σολομός, η πέστροφα, ο τόνος και οι σαρδέλες, καθιστούν τη συγκεκριμένη τροφή εξαιρετική επιλογή για γεύμα ή δείπνο.

Ο μη ρυθμισμένος υποθυρεοειδισμός μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας ως αποτέλεσμα υψηλότερων επιπέδων χοληστερόλης LDL. Τα συγκεκριμένα λιπαρά είναι γνωστό πως μειώνουν τη φλεγμονή, βοηθούν το ανοσοποιητικό και μειώνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας. Το ψάρι είναι επίσης καλή πηγή σεληνίου που συγκεντρώνεται κυρίως στο θυρεοειδή. Το σελήνιο βοηθά επίσης στη μείωση της

φλεγμονής.

Ξηροί καρποί

Ακόμα μια καλή πηγή σεληνίου, οι ξηροί καρποί είναι ένα σνακ που μπορείτε να το βρείτε εύκολα. Ταιριάζει με σαλάτες. Τα βραζιλιάνικα φυστίκια είναι ιδιαίτερα πλούσια σε σελήνιο που βοηθά τη λειτουργία του θυρεοειδή.

Αρκούν ένα ή δυο. Στους άλλους ξηρούς καρπούς μια μικρή χούφτα είναι αρκετή για τις καθημερινές θρεπτικές ουσίες.

Δημητριακά ολικής αλέσεως

Η δυσκοιλιότητα είναι συχνό σύμπτωμα υποθυρεοειδισμού. Τροφές δημητριακών ολικής αλέσεως είναι πλούσιες σε θρεπτικές ουσίες εκτός από τις ίνες που περιέχουν και μπορούν να βοηθήσουν σε σταθερές συνήθειες του εντέρου. Ωστόσο οι ίνες μπορούν να παρεμβληθούν με συνθετικές θυρεοειδικές ορμόνες. Η σύσταση είναι να λαμβάνετε το φάρμακο αρκετές ώρες πριν ή μετά την κατανάλωσή τροφίμων πλούσιων σε διατροφικές ίνες.

Φρέσκα φρούτα και λαχανικά

Ένα αρχικό σύμπτωμα υποθυρεοειδισμού είναι η αύξηση του βάρους. Τροφές υψηλής πυκνότητας με χαμηλές θερμίδες, όπως τα φρέσκα προϊόντα μαναβικής, είναι ο θεμέλιος λίθος των προγραμμάτων απώλειας βάρους. Να περιλαμβάνετε φρέσκα φρούτα ή λαχανικά σε κάθε γεύμα αν είναι δυνατόν. Συγκεκριμένες τροφές, όπως βατόμουρα, κεράσια, γλυκοπατάτες και πράσινες πιπεριές είναι επίσης πλούσια σε αντιοξειδωτικά, ουσίες που είναι γνωστό πως μειώνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Φύκια

Τα φύκια έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ιώδιο, αναγκαία ουσία για τη λειτουργία του θυρεοειδούς. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο σούσι, σε σούπες και σαλάτες. Προσφέρουν διατροφικά οφέλη ινών, ασβεστίου και βιταμινών A, B, C, E, και K.

Είναι πιθανό να έχετε τόσο ιώδιο που να επιδεινώσει τη νόσο.

Ωστόσο, σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση για τον θυρεοειδή η πιθανότητα αυτού είναι μεγαλύτερη αν λαμβάνετε συμπληρώματα που περιέχουν ιώδιο.

Φροντίστε να μιλήσετε με τον γιατρό σας πριν αυξήσετε την πρόσληψη ιωδίου.

Γαλακτοκομικά

Υπάρχει σχέση μεταξύ της έλλειψης της βιταμίνης D και της νόσου του Hashimoto, την πιο κοινή αιτία υποθυρεοειδισμού, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε τον Αύγουστο του 2012 στο περιοδικό «Thyroid». Το ενισχυμένο γάλα δεν περιέχει μόνο επιπλέον βιταμίνη D αλλά έχει επίσης ποσότητες ασβεστίου, πρωτεΐνης και ιωδίου. Επειδή η Hashimoto μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε αλλαγές που συμβάλλουν σε προβλήματα με τα έντερα, όπως καούρες, τρόφιμα όπως το γιαούρτι με καλά βακτήρια, μπορεί ενδεχομένως να βοηθούν στη ρύθμιση άλλων βακτηρίων.

Φασόλια

Μια οικονομική τροφή, τα φασόλια, αποτελούν καλή πηγή ενέργειας που μπορεί να βοηθήσει αν ο υποθυρεοειδισμός σας αφήνει κουρασμένους.

Περιέχουν πρωτεΐνες, αντιοξειδωτικά, σύνθετους υδατάνθρακες και βιταμίνες και μέταλλα.

Είναι επίσης πλούσια σε ίνες που βοηθούν στη δυσκοιλιότητα. Μπορείτε να τα φάτε ως ορεκτικό, συνοδευτικό και να ενισχύσετε σούπες και σαλάτες.

**Πηγές:** Ξένος τύπος- [iatronet.gr](http://iatronet.gr)