

# Μήπως βλάπτεις τον θυρεοειδή σου εν αγνοία σου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



προσοχή μας συνήθως στρέφεται στον θυρεοειδή αδένα όταν αυτός δείχνει κάποια συμπτώματα δυσλειτουργίας. Αυτά μπορεί να είναι βρογχοκήλη, υπερθυρεοειδισμός, υποθυρεοειδισμός ή αυτοάνοσο νόσημα.

Όταν ο θυρεοειδής αδένας λειτουργεί φυσιολογικά, χαιρόμαστε και δεν ασχολούμαστε περισσότερο. Αυτός απλά συνεχίζει να κάνει καθημερινά τις εργασίες του και να λειτουργεί ομαλά –ή μήπως όχι;

Οι περισσότεροι σήμερα γνωρίζουμε την ινσουλίνη και την κορτιζόλη ως μεταβαλλόμενες ορμόνες που χρειάζονται ρύθμιση. Τον θυρεοειδή αδένα όμως τον φανταζόμαστε μάλλον σαν κλεψύδρα, η οποία σταθερά εκχέει μια μόνιμη ποσότητα ορμονών. Κάτι τέτοιο όμως δεν ισχύει. Με τους αυξανόμενους ρυθμούς, αυξάνεται και η ανάγκη του οργανισμού για ορμόνες. Έτσι, ένας υγιής θυρεοειδής ρυθμίζει, σύμφωνα με τις εκάστοτε ανάγκες του οργανισμού, τις ανάλογες ποσότητες ορμονών που εκχέει.

## Ποιες συνήθειες βλάπτουν τον θυρεοειδή

- Οι ακραίες δίαιτες, η χρόνια αποχή από υδατάνθρακες και σιτηρά ή η υπερβολική σωματική άσκηση μπορεί να «καταστρέψουν» τον θυρεοειδή αδένα. Αντίθετα, μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε αντιοξειδωτικά, προβιοτικά, βιταμίνες και πολύ νερό, βοηθά στον ορθό μεταβολισμό και συμβάλλει στην υγεία και σωματική ευεξία.

- Οι βλαβερές συνήθειες όπως το κάπνισμα, το υπερβολικό αλκοόλ, η ανθυγιεινή διατροφή και η καθιστική ζωή βλάπτουν όλο το σώμα και, ναι, βλάπτουν και την λειτουργία του θυρεοειδή και την παραγωγή ορμονών.

- Το πολύ ιώδιο. «Το ιώδιο είναι καλό και απαραίτητο». Αυτό γνωρίζουμε από παιδιά. Καθώς όμως το ιώδιο έχει προστεθεί σε σχεδόν όλες τις τροφές μας, η έλλειψη ιωδίου έχει εξαλειφθεί. Τη θέση της ωστόσο τείνει να πάρει η υπερωδίωση.

- Η σόγια. Τα τελευταία χρόνια αλλάζουν πολλοί τις διατροφικές τους συνήθειες, απέχοντας από το κρέας. Ως υποκατάστατα κρέατος, καταναλώνουν συχνά προϊόντα σόγιας. Ωστόσο, θα πρέπει να προσέξουμε ότι η υπερβολικές ποσότητες σόγιας ενδέχεται να βλάψουν την λειτουργία του θυρεοειδή.

- Το στρες: «Τι μου λες τώρα;» μπορεί να σκεφτεί κάποιος. Δεν γίνεται να αποβάλει κανείς το στρες. Πράγματι, την σήμερα ημέρα δεν είναι καθόλου εύκολο να απαλλαχτούμε από το στρες. Κι όμως το στρες επιδρά πολύ έντονα στην λειτουργία του θυρεοειδή αδένα. Βέβαια συμβαίνει και το αντίθετο, δηλαδή ένας θυρεοειδής που δυσλειτουργεί προκαλεί αισθήματα άγχους και στρες.

Έχετε την υποψία ότι ίσως βλάπτετε την λειτουργία του θυρεοειδή αδένα σας; Μιλήστε με τον γιατρό της εμπιστοσύνης σας και κάνετε τις απαραίτητες ορμονικές εξετάσεις όπως επίσης και τον απαιτούμενο υπέρηχο.

**Πηγές:** Hashimoto.gr – Ελληνική κοινότητα θυρεοειδίτιδας Hashimoto- [onmed.gr](http://onmed.gr)