

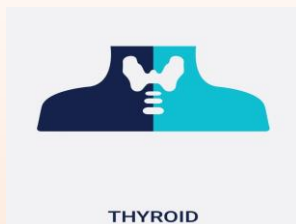


دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان رستمانی پارسیان

واحد تغذیه

تغذیه در بیماری های تیروئید



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	تغذیه در بیماری های تیروئید
تهیه کننده	انیس توانگر کارشناس تغذیه
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	خرداد ۱۴۰۳
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر سمیرا فروزان

توصیه های تغذیه ای در کم کاری تیروئید

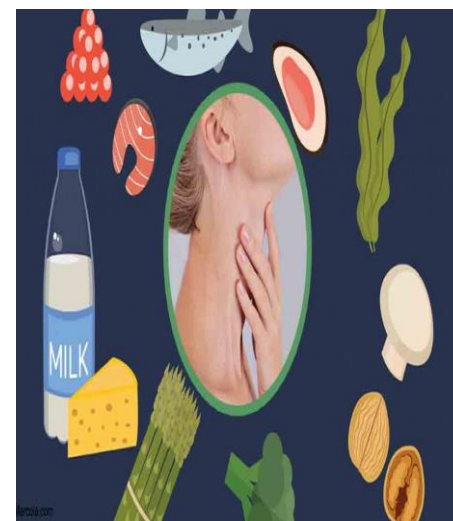
چندین ماده مغذی در سلامت تیروئید دخیل اند مانند ید و سلنیوم . ید ماده اصلی ساخت هورمونهای تیروئید است همچنین آهن ، ویتامین آ و زینک هم در این زمینه تأثیر دارند .

- افزایش مصرف نمک یددار و محصولات دریایی
- افزایش مصرف منابع سلنیوم مانند ماهی ها ، ساردین و سالمون و تن . میگو و قارچ ها
- برای تنظیم کالری دریافتی در جهت جلوگیری از افزایش و یا کاهش وزن همراه با درمان دارویی به کارشناس تغذیه مراجعه شود .
- در صورت کم خونی از مکمل ویتامین مینرال و جگر و گوشت ها استفاده شود .
- ید نمک ید دار بر اثر گرما و نور حرارت و جوشاندن در آب از بین میرود و محتوای آن کاهش میابد بنابراین باید در آخر پخت و هنگام صرف غذا نمک اضافه گردد . و در ظروف سربسته نگهداری شود

توصیه های تغذیه ای در اختلالات تیروئید

مصرف غذاهای زیر مفید است :

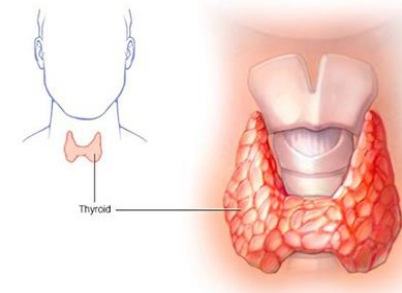
- میوه ها و سبزیجات (هرچه رنگ های مختلف داشته باشند میزان مواد ضد التهاب بیشتری دارند) مانند توت فرنگی ، انگور قرمز، گوجه و پیاز سیر . چای ، زنجبیل رزماری ، نعنا ، دارچین ، فلفل قرمز و سیاه ، ادویه ها ، لیمو ، زعفران ، شوید و ..
- غذاهای کم کربوهیدرات مانند حبوبات و آجیل ها بیشتر مصرف شود .
- مصرف امگا تری و روغن ماهی و گردو و زیتون مفید است .



به نام خدا

تعریف:

تیروئید یک غده کوچک پروانه ای شکل در جلو گردن با وزن کمتر از ۳۰ گرم است این غده هورمونهای تیروئیدی را تولید میکند که تاثیرات بسیار زیادی روی سلامتی دارد .



پرکاری تیروئید :

بیماری گریوز یک بیماری خودایمنی است که در آن تیروئید بزرگ (گواتر) و بسیار فعال میشود و مقدار زیادی هورمونهای تیروئیدی ترشح میکند که این امر دلیل رایج بیماری پرکاری تیروئید است این بیماری در زنان شایعتر است . استرس ، دخانیات و عفونت ها باعث بدتر شدن بیماری میشوند.

علائم اصلی بیماری پرکاری تیروئید :

عدم تحمل گرما ، خستگی و ضعف عضلات ، کاهش وزن ، اختلال در اشتها و خواب ، ورم ناحیه ی گردن (گواتر) لرزش دست و پا و...

کم کاری تیروئید :

تقریباً نیمی از بیماری کم کاری تیروئید به دلیل یک بیماری خود ایمنی به نام هاشیموتو اتفاق میفتد . در این بیماری سیستم ایمنی به غده تیروئید حمله میکند در نتیجه سطوح پایین تر از حد طبیعی هورمون تیروئید در جریان خون به وجود میاید . کمبود هورمون تیروئید میتواند همه عملکردهای بدن را تحت تاثیر قرار دهد . این بیماری در زنان ۵-۷ برابر مردان است و با افزایش سن شیوع ان بیشتر میشود . بیمار بدون مصرف زیاد غذا اضافه وزن پیدا میکند این بیماران حتی محیط های گرم نیز از سرما شکایت میکنند

علائم کم کاری تیروئید :

افسردگی ، خواب الودگی و کسالت ، خستگی زودرس، افزایش وزن رنگ پریدگی، خشکی پوست و ریزش مو ضخیم شدن صدا ورم صورت بیوست و ...

تشخیص بیماری تیروئید :

از آنجا که این بیماری در زنان مسن شایع است توصیه میشود زنان تست روتین سالیانه را انجام دهند و زنانی که قصد بارداری دارند تست کم کاری تیروئید را انجام دهند .

اختلالات تیروئید :

ید ماده اصلی ساخت هورمونهای تیروئیدی است دریافت ناکافی ید تحت شرایط استرس ، تغذیه ی ناکافی ، بیماری ، کمبود سلنیوم ، درمان های دارویی و وجود مواد سمی مانند کادمیوم و جیوه اتفاق میفتد که باعث اختلالات تیروئیدی میشود .

توصیه های مراقبتی در بیماری های تیروئید :

بیماران باید موارد زیر را رعایت کنند :

- آزمایشهای تیروئید را انجام دهند .
- داروهای خود را مصرف کنند .
- رژیم غذایی ضدالتهاب بگیرند .
- اگر به غذایی حساسیت دارند ان را حذف کنند مانند لاکتوز شیر ، گلوتن گندم ، رنگ های خوراکی ، در ظروف پلاستیکی غذا نخورند و کنسرو ها ی حاوی BPA مصرف نکنند .
- همچنین این بیماران باید آزمایش سلپاک بدهند و در صورت داشتن حساسیت گلوتن را حذف کنند .
- کاهش سویا
- کاهش مواد گواتروژن نپخته مانند کلم ها، ترپچه شلغم
- حذف استرس