



MB 114 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

A Hashimoto tyreoiditis (autoimmun krónikus pajzsmirigy-gyulladás) étrendi kezelése

D-vitamin: A Hashimoto tyreoiditis-ben szenvedők körében gyakran fordul elő D-vitamin hiány, ezért a D-vitamin szintet, ha lehet, rendszeresen ellenőriztetni kell, és ha szintje túl alacsony, akkor D3-vitamin pótlás szükséges.

D-vitamin tartalmú élelmiszerek: Tőkehalmáj, tengeri halak (makréla, hering, tőkehal, tonhal), tenger gyümölcsei, belsőségek (főképpen máj), tojás sárga, tej- és tejtermékek.

Szelén: A szelén legnagyobb koncentrációban a pajzsmirigy területén található, és elengedhetetlen a normális működéséhez. Amennyiben a vér szelén szintje alacsony, szelén kiegészítés javasolt.

Szelén tartalmú élelmiszerek: Brazil dió (szelén tartalma rendkívül magas, mindennapos fogyasztása túladagoláshoz vezethet!), olajos magvak, tengeri halak, tenger gyümölcsei, belsőségek, húsfélék, tojás sárga, spenót.

B12-vitamin: A betegségben szenvedők kb. 30%-a szenved B12-vitamin hiányban, amely a vészes vérszegénység okozója. Ez sajnos ebben az esetben nem képes felszívódni a bélrendszerből, ezért injekció formájában kell pótolni.

További tudnivalók Hashimoto tyreoiditis-ben:

1. A keresztesvirágú zöldségek (brokkoli, karfiol, káposztafélék) egy goitrin nevű vegyületet tartalmaznak, amely a pajzsmirigyhormonok termelődését gátolja, azonban hő hatására elbomlik, ezért ezeket a zöldségféléket hőkezelve ajánlott fogyasztani. Ugyanez vonatkozik a szójára is, mértékletes mennyiségben ajánlott szóját tartalmazó élelmiszereket fogyasztani. A köles fogyasztása szintén csak mértékkel ajánlott pajzsmirigy alulműködésben.
2. Néhány élelmiszer gátolja a pajzsmirigyhormonok felszívódását, ezért élelmi rostokat nagyobb mennyiségben (búzakorpa, zabkorpa, lenmag stb.), illetve kávé a gyógyszer bevétele előtt, vagy utána egy órával érdemes fogyasztani.
3. A kalcium tartalmú étrend kiegészítőket pedig körülbelül 4 óra eltéréssel érdemes szedni a gyógyszerhez képest, mert szintén gátolja a hatását.

A nyersanyag kiválasztás szempontjai:

Húsok, húskészítmények:

Ajánlott:

- Sovány sertés-(comb, karaj) marha-, vadhús, csirke- és pulykahús (bőre nélkül),
- Zsírszegény halak: tonhal, busa, heck, harcsa, makréla, fogas, keszeg, tőkehal.
- Alacsony zsírtartalmú felvágottak: gép-, selyem-, fátyol-, csirkemell- pulykamellsonka, pulykajava, aszpikos felvágottak, sonkaszalámi, fehérpecsenye, baromfi párizsi, virsli.

Nem ajánlott: zsíros húsrészek, 20% zsírtartalom feletti felvágottak, Olasz, Turista, disznósajt, szalámifélék (téli, nyári, paprikás), kolbászok, szalonnafélék, tepertő, kenőmájások, májkrémek.

Tej, tejtermékek:

Ajánlott:

- Csökkentett zsírtartalmú tejek: 1, 5-0, 1%, kefir, natúr joghurt, aludttej, tejföl: 8-12%, sovány-, félszíros túró.
- 20% zsírtartalom alatti sajtok: Óvári, köményes, Tolnai, mozzarella, LIGHT jelzésű sajtok, pl.: Medve light, Camping light,



MB 114 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

A Hashimoto tyreoiditis (autoimmun krónikus pajzsmirigy-gyulladás) étrendi kezelése

A betegség lényege: A Hashimoto tyreoiditis a pajzsmirigy fájdalommentes krónikus gyulladását jelenti, amelyet az immunrendszer kóros működése idéz elő. A gyulladásos folyamat következtében a pajzsmirigy sejtszövetje fokozatosan pusztulni kezdenek, így hormontermelő tevékenységük lecsökken, ezért kell a pajzsmirigy hormonokat gyógyszeresen pótolni. A betegség kezdeti szakaszában előfordulhat pajzsmirigy- túlműködéses állapot is.

A pajzsmirigy hormonok (T3, T4) széleskörű szabályozó tevékenységgel bírnak, többek között:

- Szabályozzák az anyagcserét (gyakori testsúlynövekedés),
- a testhőmérsékletet (gyakori fázás),
- a koleszterinszintet (magas koleszterinszint és hajlam a szív- és érrendszeri betegségekre),
- befolyásolják a menstruációs ciklust (nem ritka az erős vérzés),
- illetve idegrendszeri és pszichés tünetek (fáradtság, gyengeség, ingerlékenység, depresszió) okozója is lehet a megváltozott hormonszint,
- további nagyon gyakori tünetek lehetnek a székrekedés, bőrszárazság, a haj-és egyéb szőrzetek megritkulása.

Autoimmun betegség lévén előfordulhat más autoimmun betegség létrejötte a Hashimoto tyreoiditis mellett, amelyek elsősorban az emésztőrendszert érintik. Ilyenek lehetnek például a gyomornyálkahártya autoimmun szövetkárosodása miatt kialakuló vészes vérszegénység, ez ugyanis a B12 vitamin felszívódását teszi lehetetlenné, amely nélkül nem tudnak megfelelő vörösvértestek képződni, vagy a lisztérzékenység (cöliákia). A betegség az európai népesség 1-2 %-át érinti, leggyakrabban középkorú nőket.

A betegség kezelése: A betegség kezelésében elengedhetetlen a pajzsmirigy hormonok gyógyszeres pótlása, de ez gyakran nem okoz 100%-os tünetmentességet, így táplálkozásunkkal is segíthetünk a tünetek enyhítésében.

Az étrend célja: A betegség egyik leggyakoribb táplálkozással is befolyásolható tünete a megmagyarázhatatlan hízás. Ez különösen nagy probléma, hiszen a betegség legtöbbször a változó korú vagy az előtt lévő nőket érinti, amely időszakban önmagában is gyakran szembesülne a nők nem kívánt súlygyarapodással. Az étrendnek ezért meghatározott (egyéni szabott) energiatartalmúnak és összetételűnek kell lennie. Az étrend gerincét a sovány húskészítmények, a zöldségek, a gyümölcsök, a magas növényi rosttartalmú élelmiszerek, és az „egészséges” zsírokat tartalmazó élelmiszerek adják. A helyesen összeállított étrend segít a második vezető étkezéssel befolyásolható tünet, a székrekedés megelőzésében is. A testmozgás szintén nagyon fontos, mind az optimális testsúly megtartásában, mind a székrekedés megelőzésében, és nem utolsósorban természetes antidepresszáns is.

Hashimoto tyreoiditis-ben említést érdemel néhány vitamin és ásványi anyag is:

Jód: Bevitelét nem szükséges nagymértékben korlátozni tekintettel a magyarországi jódszegény ivóvízre (lehet jódozott sót használni kis mennyiségben), de ellenjavallt bármilyen jódtartalmú étrend kiegészítő fogyasztása, mert a túlzott jódbevitel fokozhatja a gyulladásos folyamatokat.



MB 114 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

A Hashimoto tyreoiditis (autoimmun krónikus pajzsmirigy-gyulladás) étrendi kezelése

- Alacsony zsírtartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó joghurtok.

Nem ajánlott: 2, 8-3, 6 %-os tej, 20 %-os tejföl, tejszín, habtejszín, 20 % zsírtartalom feletti sajtok: Trappista, Eidámi, Parmezán, Pálpusztai, Parenyica, Karaván, Pannónia, hozzáadott cukrot tartalmazó tejdesszertek.

Zöldségfélék, gyümölcsfélék:

Ajánlott:

- Brokkoli, karfiol – csak hőkezelve! - kínai kel, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, zöldbab, karalábé, sóska, paraj, főzőtök, paszternák, padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, zöld-, póré-, vörös-, lila-, gyöngyhagyma, cékla, zöldpaprika, paradicsom, kígyóborka, hónapos- jégcsap-fekete retek, fejes saláta, fejes-vörös- lilakáposzta – csak hőkezelve! - gomba.
- Alma, ananász, citrom, sárga- görögdinnye, cseresznye, egres, eper, grapefruit, kajszibarack, őszibarack, kivi, körte, mandarin, málna, meggy, narancs, ribizli, szeder, szilva, ringló.
- Olajos magvak kis mennyiségben jól beépíthetőek az étrendbe: lenmag, dió, mogyoró, mandula, pekándió, brazil dió stb.

A zöldborsót, burgonyát, kukoricát fél adagban fogyasztva ajánljuk.

A száraz hüvelyeseket (bab, lencse, sárgaborsó), aszalt gyümölcsöket, banánt, szőlőt ritkán, kis mennyiségben ajánlott fogyasztani magas energiatartalmuk végett.

Gabonafélék, kenyerek, péksütemények, tésztafélék:

Ajánlott: Graham-liszt, rozsliszt, búzakorpa, zabkorpa, zabpehely, rozspehely, búzacsíra, köles, barna rizs, Bakonyi barna kenyér, Graham-kenyér, korpás kenyér, rozsos kenyér, tönkölybúza kenyér, rozsbuci, kukoricás buci, korpás kifli, korpás zsemle, Bajor rozskenyér, kukoricás kenyér, durumtészták, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztafélék. Magas rosttartalmuk miatt a gyógyszerek bevétele előtt vagy után 1 órával fogyasztandók.

Nem ajánlott: Cukrozott gabonapelyhek és müzlik, magas zsír- és/vagy cukortartalmú finom pékáruk: kakaós csiga, sajtos roló, búrkifli, croissant, tepertős pogácsa, lekváros- túrós táskák, briós, sajtos rúd, cukrászsütemények, stb.

Zsiradékok, kenőzsiradékok:

Ajánlott:

- Főzésre, sütésre kis mennyiségben növényi olajok: napraforgó-, repce-, kukoricaolaj
- Salátákhoz, zöldségkrémekhez kis mennyiségben „egészséges zsírsavakat” tartalmazó olajok: olíva-, lenmag-, tökmag-, szőlőmag-, dió-, mákolaj stb.
- Light termékek: Delma, Unco, Dima, Leia, Rama, Flóra, light vajkrémek.

Italok:

Ajánlott: Víz, ásványvíz, cukormentes tea, cukormentes limonádé, hozzáadott cukrot nem tartalmazó rostos gyümölcslevek.

Nem ajánlott: Alkoholos italok, cukrozott szörpök, üdítőitalok, gyümölcslevek.

Tojás:

Ajánlott: 3-5 db egész tojás hetente, zsírszegényen elkészítve: főtt, lágy- kemény tojás, rántotta és tükörtojás (teflonedényben).



MB 114 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
A Hashimoto tyreoiditis (autoimmun krónikus pajzsmirigy-gyulladás) étrendi
kezelése

Ajánlott ételkészítési eljárások:

1. Főzés: vízben, gőzben, zöldség lében
2. Sütés: alufóliában, teflonedényben, jénaiban, grillen, római tálban, sütőzacskóban, sós, mikrohullámon, roston,
3. Sűrítés: habarás: kefirrel, joghurttal, sovány tejjel (0, 1-1, 5%), Graham/teljes kiőrlésű liszttel, rántás: száraz rántás (zsiradék nélkül: liszt + víz)
4. Lazítás: zöldségpürével, zöldségfélékkel, zabpehellyel, zabkorpával, búzakorpával, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, barna rizzsel, tojásfehérjével.
5. Az édes íz eléréséhez elsősorban természetes alapú édesítőszeret használjon. Pl. stevia, eritrit vagy eritritol, xilit, vagy nyírfacukor.