



## توصیه های رژیم غذایی در مبتلایان کم کاری تیروئید

از مصرف بی رویه مواد گواتروژن مانند گل کلم، کلم بروکلی، قمری، کلم بروکسل، شلغم، تربچه، لوبیای سویال به صورت خام پرهیز نمایید.

- بخارپز کردن، پختن یا تمبر آنها سبب کاهش میزان گواتروژن می شود.
- هیچ وعده و یا میان وعده ای حذف نشود و از گرسنگی های طولانی مدت پرهیز کنید زیرا نی تواند فعالیت غده تیروئید را کاهش دهد.
- روزانه برای تأمین نمک مصرفی خود از انواع نمک یددار استفاده کنید.
- از تأمین کافی منابع ویتامین A (جگر و تخم مرغ) و پیش سازهای آن (هویج، طالبی، اسفناج، زردآلو و آب پرتقال) با مشورت متخصص تغذیه اطمینان حاصل نمایید.
- در صورت داشتن کم خونی پزشک با متخصص تغذیه را از آن مطلع بفرمایید.
- لازم است در صورت نیاز، مکمل های تغذیه ای زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شوند.
- منابع سلنیوم هم چون میگو، قارچ، جو، آجیل و ماهی تون در بهبود کارکرد تیروئید سودمند هستند.
- در صورت داشتن یبوست، توصیه های تغذیه ای لازم جهت درمان آن از مشاور تغذیه خود جویا شوید.
- در صورت داشتن هرگونه اختلالات لیپیدی خون، توصیه های تغذیه ای سودمند را از مشاور خود پیروید.
- در صورت مصرف لووتیروکسین، تا نیم ساعت از مصرف چای، قهوه و یا هر نوشیدنی کافئین از پرهیز نمایید.
- بهتر است مصرف مکمل هایی چون مولتی ویتامین مینرال، روی، آهن و کلسیم، ۳ تا ۴ ساعت با مصرف لووتیروکسین فاصله داشته باشد.