

## کم کاری تیروئید

هیپوتیروئیدیسم ناشی از کم کاری غده تیروئید می باشد که سطح ترشح هورمونهای تنظیم کننده سوخت و ساز بدن یا به عبارت دیگر سطح مصرف چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدراتها ۱۵-۴۰٪ کاهش می یابد. این عارضه با علائم زیر ممکن است نشان داده شود.



### علائم کم کاری تیروئید:

کاهش ضربان قلب، خستگی، خواب آلودگی مفرط و افت هوشیاری، اختلال حافظه، خشکی پوست و مو، افزایش وزن بدن بدون افزایش مصرف غذا، یبوست، خشن شدن صدا،

دست و صورت پف آلود، سردرد و اختلال شدید در عادات ماهیانه.

## رژیم غذایی در کم کاری تیروئید

- این بیماران باید از مصرف زیاد مواد گوآترورژن (که باعث کاهش عملکرد غده تیروئید می شوند) پرهیز کنند و سبزیجات را به صورت پخته مصرف نمایند.
- مواد گوآترورژن عبارتند از: سبزیجات خانواده کلم، اسفناج، شلغم، گلابی، هلو، بادام زمینی و سویا.
- سویا می تواند مانع جذب کافی داروهای تیروئید شود بنابراین باید در مصرف آن احتیاط گردد.
- حتماً از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنید زیرا در غیر این صورت ید موجود در نمک هنگام برداشتن درب ظرف غذا همراه با بخار خارج می شود. در این صورت شما میزان ید کمتری از آن چه که انتظار می رود دریافت خواهید کرد. در ضمن نمک یددار را نباید در شیشه های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد.



- در وعده های غذایی روزانه به طور متعادل از مواد غذایی حاوی ید مانند: میگو، ماهی، تخم مرغ، نعنا، تربچه، پیاز، جعفری، بامیه لبنیات، برگ مو، پرتقال، آلو، سیب، موز، گریپ فروت، لبو، هویج، بادمجان و لوبیا سبز استفاده کنید.



- تنظیم کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن ضروری است. برای این منظور مشاوره با کارشناس تغذیه همراه با استفاده از درمان دارویی توصیه می شود.

- اطمینان نسبت به تامین مقدار کافی ویتامین E, A, C، ویتامین های گروه B به ویژه B6, B3, B2 و روی که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند لازم است.

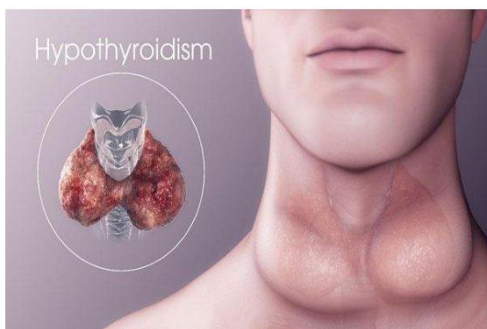
منابع حاوی ویتامین های بالا شامل مواد غذایی زیر می باشد.

**منابع ویتامین C:** توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب زمینی و هلو.



## هیپوتیروئیدیسم

## (کم کاری تیروئید)



تهیه و تنظیم : ل. آذربایجانی

واحد تغذیه

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

- استفاده از اسیدهای چرب ضروری به ویژه مکمل امگا-۳ که منبع غنی آن ماهیهای روغنی آبهای سرد هستند می تواند در تخفیف برخی علائم مفید باشد. کمبود اسیدهای چرب ضروری می تواند باعث به هم خوردن تعادل در عملکرد غده تیروئید شود.



باید در نظر داشته باشید که در پرکاری و کم کاری تیروئید رژیم غذایی هرگز نمی تواند جایگزین درمان دارویی باشد. بلکه باید به عنوان یک اقدام تکمیلی بسیار مفید همراه با درمان دارویی در طول زندگی مورد توجه قرار گیرد.

**منابع ویتامین A :** جگر، تخم مرغ، ماهی های روغنی، سبزی های سبز رنگ (به جز خانواده کلم) سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی رنگ.

**منابع ویتامین E :** روغنهای گیاهی، مغزها (به جز بادام زمینی) و غلات.

**منابع ویتامین B :** غلات سبوس دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی

- استفاده از منابع مناسب غنی از روی نظیر غذاهای دریایی، گوشت قرمز، ماکیان و غلات سبوس دار لازم است.

- مصرف منظم منابع غنی از فیبر نظیر سبزی ها، میوه هایی مانند انجیر، آلو، سیب، مرکبات همچنین حبوبات و غلات سبوس دار برای برطرف شدن یبوست مفید است.

- نوشیدن آب کافی (حداقل ۷ لیوان) بسیار ضروری است.

- پرهیز از مصرف قندهای ساده

- پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار و میانه روی در

مصرف فرآورده های شیری و گندم

- استفاده از منابع غنی از آهن مانند جگر، گوشت قرمز و

غلات غنی شده با آهن به ویژه در افرادی که دارای کم

خونی ناشی از کمبود این ویتامین هستند. عدم توجه به

کم خونی با هر نشانی که باشد در تشدید ضعف و خستگی

و بسیاری از علائم دیگر موثر خواهد بود.