

## Wspieramy tarczycę świadomą dietą – ruszyła nowa kampania informacyjna

W styczniu 2019 roku rozpoczęła się ogólnopolska kampania „Wspieramy tarczycę świadomą dietą” organizowana przez Stowarzyszenie Edukacji Medycznej „Asklepios”. Kampania ma na celu edukację w zakresie wpływu świadomej diety na skuteczność leczenia chorób tarczycy i poprawę komfortu życia pacjentów.

Chcemy również zwrócić uwagę na popularne mity dotyczące sposobu odżywiania osób z chorobami tarczycy, przede wszystkim z autoimmunologicznym zapaleniem tego organu (**chorobą Hashimoto**).



### Jak wspomóc pracę tarczycy odpowiednią dietą?

Odpowiednio zbilansowana dieta jest jedną z ważniejszych form wspierania pracy tarczycy. Zmiana sposobu odżywiania może prowadzić do **zmniejszenia dawek przyjmowanego hormonu** i nawet do remisji choroby tarczycy.

Dieta osób z chorobami tarczycy powinna składać się z pełnoziarnistych produktów zbożowych, pełnowartościowego białka, kwasów tłuszczowych n-3, odpowiednich ilości jodu, selenu, żelaza, witaminy D oraz błonnika. Należy ograniczać też spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, produktów mocno przetworzonych i produktów bogatych w konserwanty, sztuczne barwniki i ulepszacze smaku. W przypadku choroby Hashimoto zalecana ilość posiłków to 4-5 w ciągu dnia, przy czym ostatni powinien być spożywany 3-4 godziny przed snem. Ważny jest w nich błonnik i białko, które powinno dostarczać 25% zapotrzebowania na energię.

Osobom z chorobami tarczycy często zaleca się **eliminację glutenu i laktozy**. Obecnie nie ma jednak wystarczających dowodów naukowych potwierdzających konieczność rutynowego stosowania diet eliminacyjnych u osób z chorobą Hashimoto. Diety eliminacyjne mogą pomóc tym pacjentom, którzy posiadają określone wskazania.



Wskazaniem do stosowania diety bezglutenowej jest celiakia (trwała nietolerancja glutenu), a diety bezlaktozowej – nietolerancja laktozy. Te nietolerancje pokarmowe wcale nie występują rzadko. Szacuje się, że aż **50% osób z chorobą Hashimoto może mieć geny celiakii**, a nietolerancja laktozy może dotyczyć nawet 37% Polaków.

Warto jednak wiedzieć, że eliminacja określonego składnika pokarmowego z diety może prowadzić do **niedoborów pokarmowych**. Wprowadzenie takiego sposobu odżywiania najlepiej więc poprzedzić odpowiednimi **badaniami i konsultacją z lekarzem**. To pozwoli sprawdzić, czy dana dieta faktycznie będzie dla nas konieczna. Jeśli tak, w jej ułożeniu może pomóc dietetyk.

## Jak działamy?

W ramach kampanii zaplanowana jest dystrybucja **materiałów informacyjnych dla lekarzy i pacjentów** w całej Polsce. Publikujemy też artykuły związane z trzema głównymi zagadnieniami: tarczyca i jej choroby, dieta w chorobach tarczycy i diagnostyka chorób tarczycy oraz schorzeń towarzyszących. Wyżej wymienione treści przygotowujemy we współpracy z ekspertami – dietetykiem i endokrynologiem - którzy dbają o ich poziom merytoryczny.

Wszystkie aktualności można śledzić na stronie [www.zdrowatarczycza.info](http://www.zdrowatarczycza.info).

## Organizator kampanii

Organizatorem kampanii „Wspieramy tarczycę świadomą dietą” jest Stowarzyszenie Edukacji Medycznej „Asklepios”. Jego misją jest edukacja z zakresu zdrowia oraz zwiększanie świadomości pacjentów na temat nowoczesnej opieki medycznej, co ma przełożyć się na podniesienie jakości ich życia.

**Więcej informacji:** [info@zdrowatarczycza.info](mailto:info@zdrowatarczycza.info)  
**Strona internetowa:** [www.zdrowatarczycza.info](http://www.zdrowatarczycza.info)

**Zdjęcie:** ©serezniy/123rf.com

**Źródła:** K. Pastusiak, J. Michałowska, P. Bogdański, *Postępowanie dietetyczne w chorobach tarczycy*, „Forum Zaburzeń Metabolicznych” 2017, 8 (4), 155. D. Satora, K. Bochen, A. Prystupa, J. Pietraszek-Mamcarz, J. Mosiewicz, J. Schabowski, *Celiakia – choroba nie tylko dziecięca*, „Family Medicine & Primary Care Review” 2011, 13, 1, 91. A. E. Ratajczak, M. Moszak, M. Grzymiśławski, *Zalecenia żywieniowe w niedoczynności tarczycy i chorobie Hashimoto*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” 2017, 7 (4), 305–311. I. Wentz, *Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*, Kraków 2017.