



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

تغذیه در کم کاری تیروئید



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: 1401/07/30-00154 P.E:

عنوان	تغذیه در کم کاری تیروئید
تهیه کننده	فاطمه عبدی
نابید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲/۰۸/۳۰
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
نابید کننده علمی: خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی - متخصص تغذیه	

۳- آب میوه ها مانند آب پرتقال و گریپ فروت

۴- آرد سویا

۵- کنجاله پنبه دانه

۶- مکمل های آهن یا مولتی ویتامین های حاوی

آهن و هم چنین مکمل کلسیم و منیزیم را با حداقل ۴ ساعت قبل یا ۴ ساعت بعد از مصرف قرص لووتیروکسین مصرف نمایید.

۷- آنتی اسیدهایی که حاوی آلومینیوم، منیزیم یا کلسیم هستند.

۸- برخی از داروهای زخم، مانند سوکرافات (کارافات).

برخی از داروهای کاهش دهنده کلسترول، مانند داروهای حاوی کلستیرامین.

۹- محصولات لبنی : شیروماست حاوی سطوح بالایی کلسیم هستند و می توانند جذب دارو را کاهش داده و اثربخشی آن را کاهش دهد. این محصولات حداقل ۴ ساعت قبل یا بعد از لووتیروکسین مصرف شود.

توجه: این دارو باید با معده خالی مصرف شود.

”سلامت و تندرست باشید“

منبع: مترجم، انوری فرد، پانیذ و همکاران، اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، ویراست پانزدهم، انتشارات وزیری.



۴- قند و شیرینی



۵- محتویات الکلی: مصرف الکل توانایی بدن در استفاده از هورمون تیروئید را کاهش می دهد. برای کم کاری تیروئید بهتر است از مصرف الکل خودداری کنید. ۶- اگر بیمار تیروئیدی مبتلا به بیماری سلیاک نیز هست رژیم غذایی فاقد گلوتن میتواند باعث کاهش علائم شود. غذاهای غنی از گلوتن مانند گندم، جو، چاودار و... ممکن است روده کوچک را تحریک کرده و جذب هورمون تیروئید را مختل کنند.

۷- از مصرف مکمل های گیاهی بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

۸- کم خونی در کاهش عملکرد غده ی تیروئید نقش دارد، در صورت ابتلا به کم خونی برای درمان به پزشک خود مراجعه نمایید.

داروی تیروئیدی را همزمان با موارد زیر مصرف نکنید:

۱- گردو

۲- قهوه: تا یک ساعت پس از مصرف داروهای جایگزین هورمون تیروئید نباید قهوه مصرف کرد.



غده تیروئید در جلوی گردن در زیر حنجره قرار دارد و دو هورمون تیروئیدی به نام های تری یدوتیرونین (T3) و تیروکسین (T4) تولید می کند. زمانی که غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید نمی کند کم کاری تیروئید ایجاد می شود. این هورمون ها در تنظیم متابولیسم و سوخت و ساز بدن نقش دارند.

بنابراین کم کاری تیروئید می تواند باعث بروز علائم زیر در بزرگسالان گردد:

اختلال در سیکل قاعدگی، افزایش وزن، کاهش سطح هوشیاری و تضعیف حافظه، ریزش مو، احساس خستگی و کاهش سطح انرژی، عدم تحمل سرما، خشکی پوست، افسردگی، خواب آلودگی، کاهش اشتها، یبوست از موارد فوق خستگی، بی حالی، یبوست، افسردگی و افزایش وزن شایع تر است.



خستگی



افزایش وزن



احساس سرما



یبوست



افت فشار خون



بزرگ شدن غده تیروئید



ریزش مو



کاهش ضربان قلب



افسردگی

مواد غذایی مفید در کم کاری تیروئید:

هر روز حداقل ۵ وعده از انواع میوه و سبزیجات بخورید:

- ◆ سبزیجات برگ سبز
- ◆ میوه ها
- ◆ سالاد
- ◆ غلات کامل



غذاهای غنی از ویتامین C مانند

گوجه فرنگی، لیمو، مرکبات.

غذای یددار: مانند غذاهای دریایی و نمک یددار



غذاهای با فیبر بالا:

معمولا افراد مبتلا به کم کاری تیروئید دچار یبوست و اضافه وزن هستند و باید غذاهای حاوی فیبر مانند میوه ها، سبزیجات، آجیل، دانه ها و غلات کامل مصرف کنند.

نوشیدن آب فراوان می تواند به افزایش متابولیسم و کاهش اشتها، رفع نفخ و رفع یبوست بیماران تیروئیدی کمک کند.

(حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز)

کمبود ویتامین D با اختلال عملکرد تیروئید مرتبط است. در صورتی که سطح ویتامین دی شما پایین است لازم است از مکمل ویتامین "دی" طبق نظر متخصص تغذیه استفاده نمایید.

غذاهایی که در صورت تشخیص کم کاری تیروئید

باید محدود شوند:

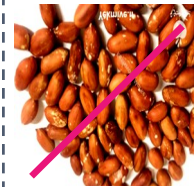
۱- سبزیجات چلیپایی: مانند کلم، گل کلم، شلغم، کلم بروکلی، تربچه و ... که در تولید هورمون تیروئید اختلال ایجاد می کنند. هرچند مصرف آنها به صورت پخته شده بلامانع است.



از آنجایی که این سبزیجات خاصیت ضد سرطانی

دارند، حذف آنها از رژیم غذایی پیشنهاد نمی شود.

۲- سویا و بادام زمینی: مصرف بیش از حد سویا و محصولات سویا (شیر سویا، دانه سویا) و بادام زمینی خطر کم کاری تیروئید را افزایش می دهد.



۳- غذاهای چرب: مصرف زیاد غذاهای چرب

توانایی بدن برای جذب هورمون تیروئید را مختل می کند. مصرف پیه، کره، سس مایونز، مارگارین و غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید.

