

توصیه‌های تغذیه‌ای برای مبتلایان به کم‌کاری

تیروئید

26 آبان 1403

مانند بسیاری از بیماری‌ها، برخی از عوامل خطر کم‌کاری تیروئید از جمله سابقه خانوادگی و عوامل محیطی، خارج از کنترل شما هستند. اما انتخاب‌های غذایی نقش مهمی در مدیریت درست این بیماری دارد.

شما باید در صورت ابتلا به این بیماری تعادل را در مصرف برخی از مواد غذایی رعایت کنید.

غذاهای حاوی سویا

مدت‌هاست که نگرانی در مورد اثرات منفی احتمالی برخی ترکیبات موجود در سویا به نام «ایزوفلاون‌ها» روی غده تیروئید وجود دارد. برخی از متخصصان بر این باورند که مصرف بیش از حد سویا ممکن است خطر کم‌کاری تیروئید را افزایش دهد. همچنین برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن سویا ممکن است با توانایی بدن در جذب داروهای تیروئید تداخل داشته باشد.

سبزیجات چلیپایی

شاید شنیده باشید که در صورت کم‌کاری تیروئید باید از سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی پرهیز کنید. تحقیقات نشان داده که این سبزیجات ممکن است با تولید هورمون تیروئید به خصوص در افرادی که دچار کمبود ماده معدنی ید هستند، تداخل داشته باشند.

غذاهای چرب

مشخص شده است که چربی‌ها توانایی بدن برای جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید را مختل می‌کنند. چربی‌ها همچنین ممکن است با توانایی تیروئید برای تولید هورمون نیز تداخل داشته باشند. برخی از متخصصان توصیه می‌کنند که تمام غذاهای سرخ‌شده را از رژیم خود حذف کنید و مصرف چربی از منابعی مانند کره، سس مایونز و مارگارین را کاهش دهید.

غذاهای فرآوری‌شده

به گزارش دویچه وله، غذاهای فرآوری شده معمولاً سدیم زیادی دارند و افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید از مصرف سدیم خودداری کنند. داشتن تیروئید کم‌کار خطر ابتلا به فشار خون بالا را در فرد بیمار افزایش می‌دهد و سدیم بیش از حد این خطر را بیشتر می‌کند. طبق گفته انجمن قلب آمریکا، افرادی که در معرض خطر فشار خون بالا هستند، باید مصرف سدیم خود را به ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.



فیبر بیش از حد

دریافت فیبر کافی برای شما مفید است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند درمان کم‌کاری تیروئید شما را پیچیده کند. بنا به توصیه متخصصان، بزرگسالان باید ۱۴ گرم فیبر به ازای هر ۱۰۰۰ کالری در رژیم غذایی مصرف کنند.

مصرف بیش از حد فیبر همچنین می‌تواند در جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید اختلال ایجاد کند.

قهوه

مطالعات نشان داده که کافئین نیز مانع جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید می‌شود. سعی کنید این داروها را حتماً با آب مصرف کنید.

همچنین حداقل ۳۰ دقیقه پس از مصرف دارو از مصرف کافئین اجتناب کنید.