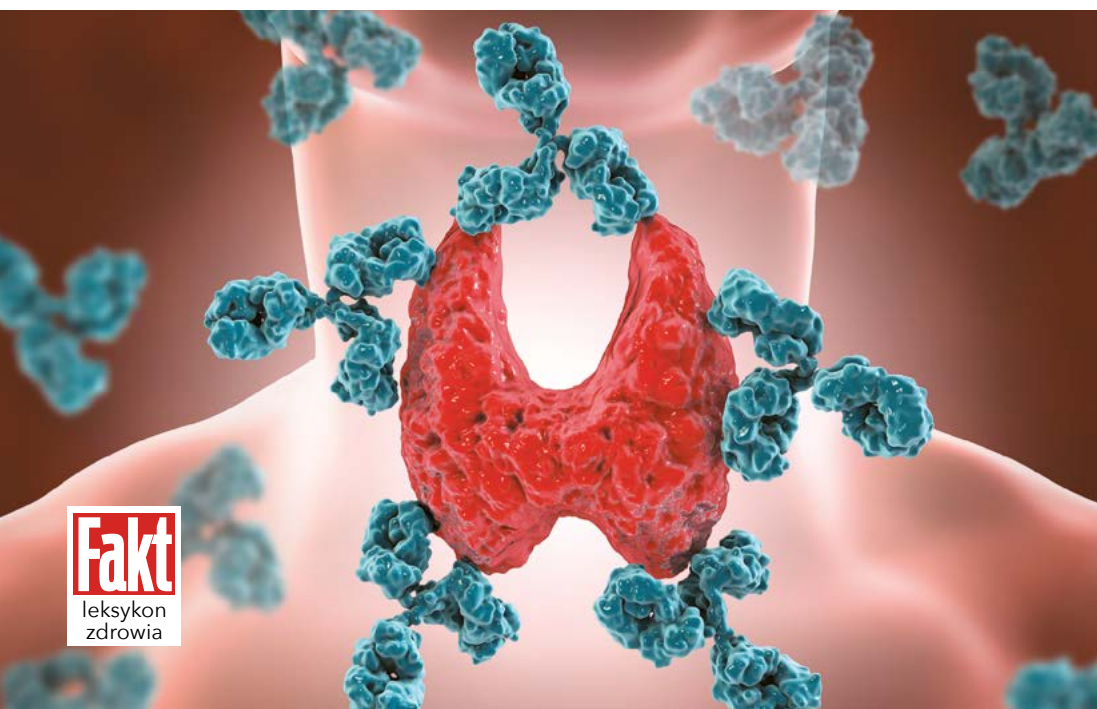

CHOROBA HASHIMOTO

Jak poprawić **pracę tarczycy**
i odzyskać **dobre samopoczucie**

- ważne badania, szybka diagnoza, skuteczna terapia
- sprawdzone sposoby na codzienne dolegliwości
- dieta łagodząca objawy i wspomagająca leczenie



Wstęp	3
Rozdział 1	
O tarczycy	
Niepozorny gruczoł, który steruje organizmem	4
Hashimoto to nie tylko problem tarczycy	6
Czynniki, które wpływają na stan tarczycy	14
Choroby, które mogą towarzyszyć hashimoto	18
Rozdział 2	
Diagnoza i leczenie	
Jak mieć pewność, że to hashimoto	26
Na czym polega leczenie tej choroby	30
Naturalne kuracje na codzienne dolegliwości, wspomagające leczenie	34
Aktywność – to bardzo ważne, potrzebne, ale... trochę skomplikowane	38
Rozdział 3	
Odżywianie	
Co może zdziałać dobra dieta?	40
Akcja eliminacja, czyli działanie, które szkodzi, zamiast pomóc	48
Składniki, które mają teraz największy wpływ na twoje zdrowie	50
Tyję, bo mam hashimoto – prawda czy wymówka?	58
Rozdział 4	
Przepisy	
Jedz prosto, lekko, z umiarem	60
Śniadania	62
Obiady	66
Przekąski	70
Kolacje	72
Desery	76

Wersję papierową tej książki oraz inne poradniki
z serii Zdrowie i diety kupisz na literia.pl



Chorobę Hashimoto po raz pierwszy zdiagnozowano w 1912 roku. Jej odkrywcą, japoński lekarz, od którego nazwiska pochodzi nazwa, zapewne nawet nie przypuszczał, że bardzo rzadkie wówczas schorzenie, sto lat później dotknie miliony osób na całym świecie.

W chorobie Hashimoto układ odpornościowy atakuje własne komórki – te zdrowe i niezbędne mu do prawidłowego funkcjonowania. Dlatego nazywa się ją chorobą autoagresywną. Do takich „pomyłek” układu immunologicznego dochodzi u coraz większej liczby ludzi, ponieważ jest on coraz bardziej przeciążony – narażamy się na przewlekły stres, atakują nas zanieczyszczenia obecne w powietrzu i jedzeniu, nadużywamy antybiotyków. Limfocyty, odpowiedzialne za zwalczanie zagrożeń działają trochę na oślep, uderzając we wrażliwe narządy, a do nich z pewnością należy tarczycę.

Dlaczego hashimoto, czyli autoimmunologiczne zapalenie tarczycy jest tak groźne? Ponieważ raz uszkodzonych komórek nie da się już naprawić, a poza tym choroba długo rozwija się po cichu – sama tarczycę nawet bardzo zniszczona nie boli, za to z upływem czasu przestają prawidłowo funkcjonować narządy, które od tarczycy i produkowanych przez nią hormonów są zależne – słabnie m.in. serce, gorzej pracuje mózg i zmysły. Układ pokarmowy przestaje dobrze trawić, przyswajają coraz mniej cennych składników, pogarsza się stan skóry i mięśni. Rozwijają się więc kolejne, przewlekłe choroby.

Chorobę Hashimoto trudno wykryć, ponieważ jej przebieg i objawy nie są charakterystyczne i zwykle wskazują na schorzenia innych narządów. Na stu pacjentów, u których ją rozpoznano, każdy może skarżyć się na odmienne dolegliwości – odwiedzają kardiologa, dermatologa, neurologa, nierzadko szukają pomocy u psychologa i dietetyka. Warto więc być czujnym i reagować na wszelkie sygnały organizmu. Nawet brak energii, przybieranie na wadze, gorszy sen, czy większa podatność na infekcje, powinny skłonić do sprawdzenia, czy tarczycę jest zdrowa. A każda wizyta u lekarza, czy to rodzinnego, czy specjalisty, niech będzie okazją do oceny, czy wielkość oraz kształt tarczycy nie budzą wątpliwości. Niezależnie od tego, ile mamy lat.

O tarczycy

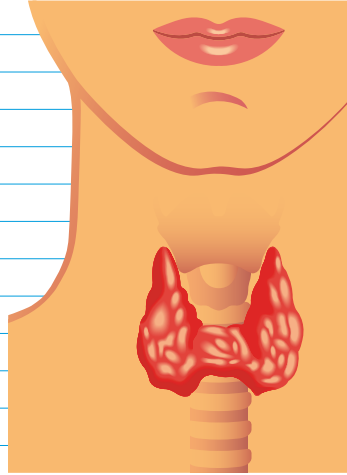
Niepozorny gruczoł, który steruje organizmem

Wprawdzie za centrum dowodzenia, które zawiaduje wszelkimi procesami życiowymi, uznajemy mózg, jednak... ma on swojego „doradcę”, z którym bardzo ściśle współpracuje. Jest nim właśnie tarczyca. Ba! Ona sama także wpływa na funkcjonowanie nie tylko wszystkich narządów, ale i obu półkul mózgowych. Gdy zaburzymy równowagę w tarczycy – o co, jak wyjaśnimy niebawem, nietrudno – nie tylko zaczynają nie-
domagać poszczególne obszary ciała, ale także zmieniają się nastrój, zdolności rozumowania i postrzeganie świata. Dlatego mówi się, że gdy choruje tarczyca, choruje cały organizm.



Co trzeba o niej wiedzieć?

Tarczycza to niewielki, pojedynczy gruczoł znajdujący się z przodu szyi, pod krtanią, a swoją tylną powierzchnią przylegający do tchawicy. Składa się z dwóch płatów połączonych ze sobą cięśnią, przez co przypomina motyla. Jej zadaniem jest produkowanie hormonów. Pierwszym z nich jest T4, zwany tyroksyną, który ma wpływ na metabolizm, prawidłową pracę gruczołów płciowych i układu sercowo-naczyniowego. Drugim jest T3, czyli trójjodotyronina. Hormon ten zwiększa też efekty działania hormonu wzrostu



(u dzieci odpowiedzialny za wzrost, u dorosłych – za odbudowę komórek) oraz hormonów produkowanych przez korę nadnerczy. Waga zdrowej tarczycy wynosi od 30 do 60 g. Naturalnie powiększa się w czasie ciąży, a także – chociaż już nie tak znacznie – w zależności od cyklu miesięczkowego.

.....

Skomplikowany mechanizm, wrażliwy na zmiany

Hormony tarczycy po uwolnieniu do krwiobiegu oddziałują praktycznie na wszystkie komórki ludzkiego organizmu. Są one niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu przed urodzeniem, umożliwiają optymalny wzrost kości i dojrzewanie płciowe u dzieci oraz utrzymują równowagę funkcjonującego organizmu przez regulację zachodzących w nim procesów metabolicznych.

Tarczycza ściśle współpracuje ze znajdującymi się w mózgu przysadką oraz podwzgórzem, a także położonymi w jamie brzusznej nadnerczami. Podwzgórze to obszar, który odpowiada za wydzielanie hormonów w całym organizmie. Informuje także przysadkę mózgową o tym, jak ma zarządzać pracą wielu organów, np. wątroby, nerek czy położonych tuż nad nimi nadnerczy. Te ostatnie produkują m.in. adrenalinę, noradrenalinę i dopaminę – substancje odpowiedzialne m.in. za nastrój, poziom stresu, libido. Wszelkie problemy na linii podwzgórze – przysadka – nadnercza wywołają kłopoty z tarczycą.

Hashimoto to nie tylko problem tarczycy

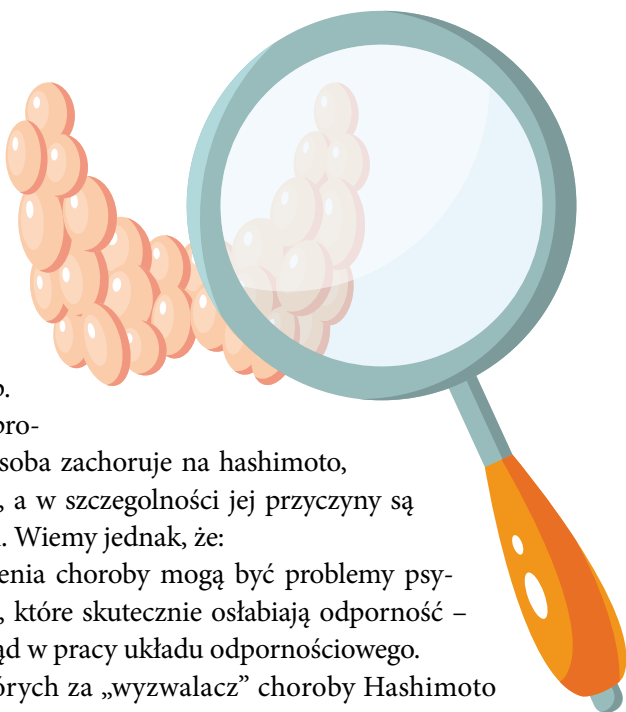
Powtórmy jeszcze raz: gdy choruje tarczyca, choruje cały organizm. Ale dobra wiadomość jest taka, że gdy uda się wyjść na prostą i uspokoić tarczycę, to cały organizm zacznie sprawniej działać i dziesiątki dokuczliwych objawów ustąpią.

Czym właściwie jest choroba Hashimoto?

Hashimoto to inaczej autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. W chorobie tej organizm rozpoznaje komórki tarczycy jako wrogie i zaczyna je atakować, tak samo jak np. wirusy. Nie wiemy w stu procentach, dlaczego jedna osoba zachoruje na hashimoto,

a inna nie. Sama choroba, a w szczególności jej przyczyny są wciąż przedmiotem badań. Wiemy jednak, że:

- Przyczyną uaktywnienia choroby mogą być problemy psychiczne czy przemęczenie, które skutecznie osłabiają odporność – powodują, że następuje błąd w pracy układu odpornościowego.
- Istnieją teorie, w których za „wyzwalacz” choroby Hashimoto uznaje się przebytą infekcję wirusową czy bakteryjną.
- Niektórzy lekarze czy dietetycy zajmujący się schorzeniami tarczycy kilkakrotnie częstsze występowanie chorób tarczycy wśród kobiet tłumaczą potencjalnym wpływem substancji, będących składnikami kosmetyków, które mogą przenikać przez skórę, doprowadzając do zaburzeń działania układu immunologicznego.



– Inni twierdzą, że większa częstość występowania choroby Hashimoto wśród kobiet wynika z działania estrogenów, które za sprawą niepoznanych jeszcze mechanizmów, mogą zwiększać ryzyko choroby lub nasilać jej przebieg.

– Są też teorie mówiące o tym, że mężczyźni chorują znacznie rzadziej, bo ich tarczycę chroni testosteron.

Jak na razie brakuje dostatecznych dowodów na poparcie tych teorii. Póki co wiemy jedynie, że u podłoża procesu chorobowego leżą zaburzenia układu immunologicznego, będące najprawdopodobniej konsekwencją wpływu wielu różnych czynników.

Dlaczego układ odpornościowy zwalcza własny organizm?

Do końca nie wiemy, skąd biorą się choroby immunologiczne, takie jak hashimoto, ale też reumatoidalne zapalenie stawów, celiakia czy atopowe zapalenie skóry. Zgodnie z najnowszą wiedzą naukową, do ich powstania potrzebne są 3 czynniki: skłonności genetyczne, czynnik środowiskowy, np. przewlekły stres, oraz uszkodzenie bariery jelitowej. Co ciekawe, jest to zgodne z teorią uznawaną przez specjalistów medycyny naturalnej. Ich zdaniem głównymi powodami chorób z autoagresji są nerwy, lęk i smutek. Utrzymując się dłużej, prowadzą bowiem do niezdrowych wyborów żywieniowych, obciążających układ immunologiczny. W połączeniu z toksycznym środowiskiem i śmieciowym jedzeniem rozregulowują hormonalną „nawigację”.

.....

W hashimoto uszkodzeniu ulega sama tarczyca (rozwija się wtedy niedoczynność tarczycy), ale też następuje rozregulowanie całego organizmu. Hormony, które ona produkuje, rządzą bowiem kluczowymi procesami życiowymi, m.in. regulują tempo przemiany materii, wpływają na transport wody, przemianę cholesterolu, białek, wapnia i fosforu, wpływają na siłę serca, mięśni, jelit, a u kobiet jajników. Decydują o kondycji psychicznej.

Objawy choroby Hashimoto

„Czułam, że zaczynam się sypać”, „Wszystko powoli mi wysiadało” – tak chorzy na hashimoto próbują zwykle ująć swój problem w jednym zdaniu. I jest to uzasadnione – tarczyca „wtrąca się” w sprawy wszyst-

kich obszarów organizmu, więc faktycznie objawy mogą pojawić się wszędzie.

Dlaczego ludzie długo nie kojarzą przykrych objawów z tą chorobą? Bo tak naprawdę objawów hashimoto... nie ma! Pojawiają się dopiero, gdy przewlekłe zapalenie tarczycy zakłóci jej pracę i spowoduje nadczynność lub niedoczynność. A i wtedy często nie są kojarzone z gruczołem, którego dotyczy choroba. Mamy zakodowane, że gdy coś choruje, to daje znać – ząb ćmi, wątroba uciska, ręka drętwieje. Tymczasem tarczyca choruje po cichu. Ponieważ jednak hormony tarczycy spełniają wiele zadań w organizmie, objawy schorzeń tego narządu mogą być bardzo liczne i mało specyficzne, co utrudnia diagnozę. Można je jednak uporządkować następująco:



Układ pokarmowy: dolegliwości dyspeptyczne, refluks, zaburzenia funkcji wątroby, kamica żółciowa, wzdęcia, niestrawność, zaparcia, SIBO (przerost bakteryjny jelita cienkiego). W obrazie krwi zaburzony lipidogram (wysoki poziom LDL i cholesterolu całkowitego, niski HDL, za dużo trójglicerydów), podwyższony poziom enzymów wątrobowych (AST, ALT).

Układ krwionośny: anemia z niedoboru żelaza, zaburzenia krzepnięcia krwi, niedobór witaminy B₁₂ i kwasu foliowego, słabsze gojenie się ran. Często występują też: nadciśnienie, zaburzenia pracy serca, miażdżyca, obniżona tolerancja wysiłku.

Układ hormonalny: zaburzenia metaboliczne, brak efektów odchudzania, „tycie z powietrza”, obrzęki, nagły przyrost wagi, zakłócona termoregulacja (odczucie zimna mimo optymalnej temperatury otoczenia), zaburzenia miesiączkowania (miesiączki rzadkie, nieregularne lub obfite), PCOS (zespół policystycznych jajników), zaburzenia płodności i owulacji, problem z zająciem w ciąży, poronienia, nadmiar prolaktyny (hiperprolaktynemia).

Obejrzyj w lustrze szyję

Często pierwszym objawem choroby jest pogrubiona szyja (tzw. wole tarczycowe). Wraz z jej rozwojem rozmiary tarczycy stopniowo wracają do normy, więc chorzy rezygnują z wizyty u lekarza przekonani, że „samo przeszło”. Tymczasem hashimoto rozwija się skrycie, dalej niszcząc tarczycę. Im bardziej nasilona jest niedoczynność tarczycy, tym poważniejsze daje objawy.

.....

Układ moczowy: obrzęki dłoni, stóp, powiek, spadek poziomu sodu we krwi (bo wiąże się z mukopolisacharydami pozakomórkowo i przyciąga cząsteczki wody, tworząc obrzęki), zmniejszenie przepływu nerkowego.

Układ kostno-mięśniowy: bóle stawów, zmniejszona ruchliwość i gorsza wydolność mięśniowa, bóle i skurcze mięśni, osłabienie, obrzęk, sztywność i bolesność stawów (kolan, dłoni, nadgarstków), niedobór witaminy D, która jest znacznie słabiej przyswajalna.

Układ nerwowy i zmysły: brak energii i skłonność do wybuchów, pogorszenie pamięci, zaburzenia koncentracji, niedosłuch, bóle głowy, przewlekła senność, permanentne zmęczenie mimo snu, problemy z wysławianiem się (spowolnienie mowy), zaburzenia przewodnictwa nerwowo-mięśniowego.

Skóra: sucha, łuszcząca się, z „marchewkowym” odcieniem lub sinawa (w wyniku zaburzenia przemian karotenu do witaminy A i obkurczania naczyń krwionośnych), obrzęknięte twarz i powieki (w tkance podskórnej odkładają się związki o nazwie mukopolisacharydy, chłone wodę).

Włosy: suche, łamliwe, wypadają, są przerzedzone. Takie same mogą być rzęsy i brwi (w wyniku niedoboru żelaza, wit. B₁₂ i D, seleniu, cynku).

Paznokcie: kruche i łamliwe mimo właściwej pielęgnacji. Wolniej rosną, widać zgrubienia i zrogowacenia płytki, mogą się rozdwajać.

Suchość śluzówek gardła, jamy ustnej i nosa. Pacjenci narzekają często na uczucie pieczenia, szczypania lub klucia w jamie ustnej - to tzw. zespół pieczenia jamy ustnej, czyli BMS. Pojawia się też chrypka, zatkany nos. Mogą zanikać brodawki nitkowate na języku, które chronią przed bakteriami - językiem wygląda jak polakierowany.

Odwiedź dentystę!

Jeśli poza hashimoto rozwinie się niedoczynność, może pojawić się tzw. obrzęk śródmiąższowy komórek mięśniowych w całym organizmie, także w jamie ustnej. Dziaśła są wtedy rozpulchnione, rośnie ryzyko rozwoju paradontozy, a nawet utratą zębów. Niektóre osoby borykają się także z problemami w stawie skroniowo-żuchwowym, pojawiają się trzaski i przeskakowanie np. podczas ziewania i jedzenia. Dlatego regularne wizyty u dentysty są konieczne i pomogą w porę uchwycić ważne sygnały.

.....

Choruje nie tylko ciało

Zdarza się, i nie są to odosobnione przypadki, że pacjenci z niezdiagnozowaną chorobą Hashimoto są kierowani przez lekarza rodzinne-



go do psychiatrii, bo wyniki podstawowych badań są w normie. Tymczasem coraz bardziej nasilają się u nich takie objawy jak: obniżenie nastroju, obniżona samoocena, spadek libido, drażliwość, depresja, apatia, zapominalstwo, brak chęci do życia, uczucie beznadziejności. Poza tym sami chorzy objawy takie jak zmęczenie i senność kojarzą z przepracowaniem, wysiłkiem fizycznym i dużą ilością obowiązków, a nie z konkretną chorobą, co wydłuża drogę do diagnozy i rozpoczęcia leczenia. Dlatego stan taki powinien być sygnałem, aby udać się do lekarza.

Depresja? To możliwe

Hashimoto może przyczyniać się do rozwoju depresji lub dawać podobne objawy: apatię, uczucie lęku, brak radości z rzeczy, które przedtem ją przynosiły, poczucie bezcelowości podejmowanych działań i brak nadziei na poprawę samopoczucia.

Warto oczywiście pamiętać, że depresja może rozwijać się zupełnie niezależnie od hashimoto i zwalczanie jednej z tych dolegliwości nie przyniesie efektów w leczeniu drugiej. W takiej sytuacji obok leczenia tarczycy może konieczna okazać się pomoc psychiatry i/lub psychoterapeuty.



Męskie hashimoto – czy różni się od tego kobiecego?

Panowie chorują wprawdzie rzadziej, ale jednak chorują. I sprawa jest poważna, bo nielezione hashimoto upośledza męską płodność. Jeśli z jakichś powodów poziom testosteronu spada, rośnie ryzyko choroby.

Objawy niewiele różnią się od objawów tej choroby u kobiet. Zwykle pojawiają się:

- zawroty głowy,
- zmęczenie mimo wypoczynku, senność w ciągu dnia,
- przybieranie na wadze, ale utrata masy mięśniowej,
- wypadanie włosów i przerzedzone owłosienie na twarzy,
- zaparcia,
- ciągle uczucie zimna,
- kłopoty z potencją i płodnością.

Co pokazują wyniki badań krwi?

- wysokie stężenie przeciwciał TPO (co najmniej 500),
- wysokie TSH (powyżej 2,5),
- podniesiony poziom cholesterolu,
- obniżony poziom testosteronu.

Leczenie choroby Hashimoto u mężczyzn wygląda tak samo jak u kobiet – o tym przeczytasz w rozdziale 2 na str. 31. Terapia trwa do końca życia, ale przywraca równowagę hormonalną, a wszystkie objawy (w tym niepłodność) mijają.

Warto wiedzieć

Początkowo hashimoto może nie dawać żadnych objawów lub będą one na tyle łagodne, że wręcz niezauważalne. Stan taki nazywa się utajoną niedoczynnością tarczycy. Wykryć ją można jedynie poprzez odpowiednie badania. Dotyczy to zarówno kobiety, jak i mężczyzn.

.....

Czynniki, które wpływają na stan tarczycy

(i na przebieg choroby Hashimoto)

W codziennym życiu nieustannie pojawiają się czynniki, które mają ogromny wpływ na to, jak będzie przebiegała choroba. Poza odpowiednim jedzeniem, należą do nich:

Pestycydy

Nie wszyscy jesteśmy tak samo podatni na działanie szkodliwej chemii, ale jeśli ktoś już ma genetycznie słabszą tarczycę, to problemy będą się nasilać. Pestycydy fatalnie wpływają na wytwarzanie przeciwciał, podnoszą poziom jednych hormonów, obniżają innych. Wprowadzają ogromny chaos także w pracy tego narządu. Osoby z chorą tarczycą nie powinny więc kupować lub uprawiać warzyw czy owoców na terenach zanieczyszczonych, np. przy drogach. I na ile to możliwe, warto wybierać ekologiczne.





Metale ciężkie

Obecne są m.in. w zanieczyszczonym powietrzu, farbach i innych chemikaliach. Na przykład chrom tłumi wydzielanie hormonów tarczycy. Chrom można znaleźć w środkach czystości, papierze, farbach, rozpuszczalnikach, telewizorach, komputerach, telefonach komórkowych, dywanach. Od tego trudno uciec. Wiadomo, że rtęć powoduje zmniejszoną produkcję T4 i jest antagonistą selenu. Kadm blokuje działanie selenu i cynku, ołów zaburza przemianę T4 w T3.

Nadmiar stresu

W sytuacji przewlekłego lub często powracającego stresu organizm aktywuje podwzgórze, które wyzwała szereg reakcji w organizmie. Można je ująć hasłem „walcz lub uciekaj”. Niestety, większość ludzi ani nie walczy, ani nie ucieka fizycznie, tylko dusi w sobie emocje. I od tego zaczynają się kłopoty tarczycy.

Jak działa stres:

- podwzgórze dostaje informację o zagrożeniu;
- wydzielają się hormony aktywujące produkcję adrenaliny i noradrenaliny;
- kora nadnerczy wydziela m.in. kortyzol (hormon stresu);
- adrenalina zwęża naczynia krwionośne, wzrasta ciśnienie krwi, aby większy był dopływ krwi i tlenu do mózgu;
- rośnie produkcja glukozy i wzrasta odporność na insulinę, aby szybciej dostarczać paliwo do mięśni.

.....

Jeśli taka sytuacja utrzymuje się długo i często, nadnercza się wyczerpują, nieustannie wydzielając kortyzol. W nadmiarze zaburza to prawidłową pracę tarczycy poprzez blokowanie wydzielania TSH (utrudnia T4 przemianę w aktywny T3). Jednocześnie utrudnia innemu hormonowi, o nazwie DHEA (tzw. hormon młodości), prowadzenie procesów naprawczych tkanek. Nadmiar kortyzolu zmniejsza odporność, powodując spadek wydzielania IgA – immunoglobulin wspierających pokonanie wirusów i bakterii. Skutkiem jest wzmożona produkcja komórek prozapalnych.

Palenie papierosów

Według najnowszych badań opisanych w wielu medycznych publikacjach, nałóg ten zwiększa ryzyko występowania chorób tarczycy od trzech do nawet pięciu razy! Przy chorobie Gravesa-Basedowa, innej poważnej chorobie tarczycy, przebiegającej m.in. z wytrzeszczem oczu, oznacza mniej skuteczne leczenie objawów okulistycznych. Dym tytoniowy zawiera kadm, który hamuje przemianę hormonu T4 w T3, a także związki cynku, blokujące wychwyt jodu i produkcję hormonów. Nie da się zatem skutecznie pomóc tarczycy bez rzucenia palenia.

Niedostateczne nawodnienie

W niedoczynności tarczycy łatwiej dochodzi do wzrostu gromadzenia płynów, proces filtracji w kłębuszkach nerkowych zachodzi słabiej, zmniejsza się też wchłanianie jonów sodu w kanalikach nerkowych (bezpośrednia przyczyna obrzęków). Dlatego lekarze zalecają picie wody mineralnej o niskiej zawartości sodu (od 5 do 20 mg/l). Warto wybrać wodę o wysokiej koncentracji jodu, selenu, magnezu i cynku.

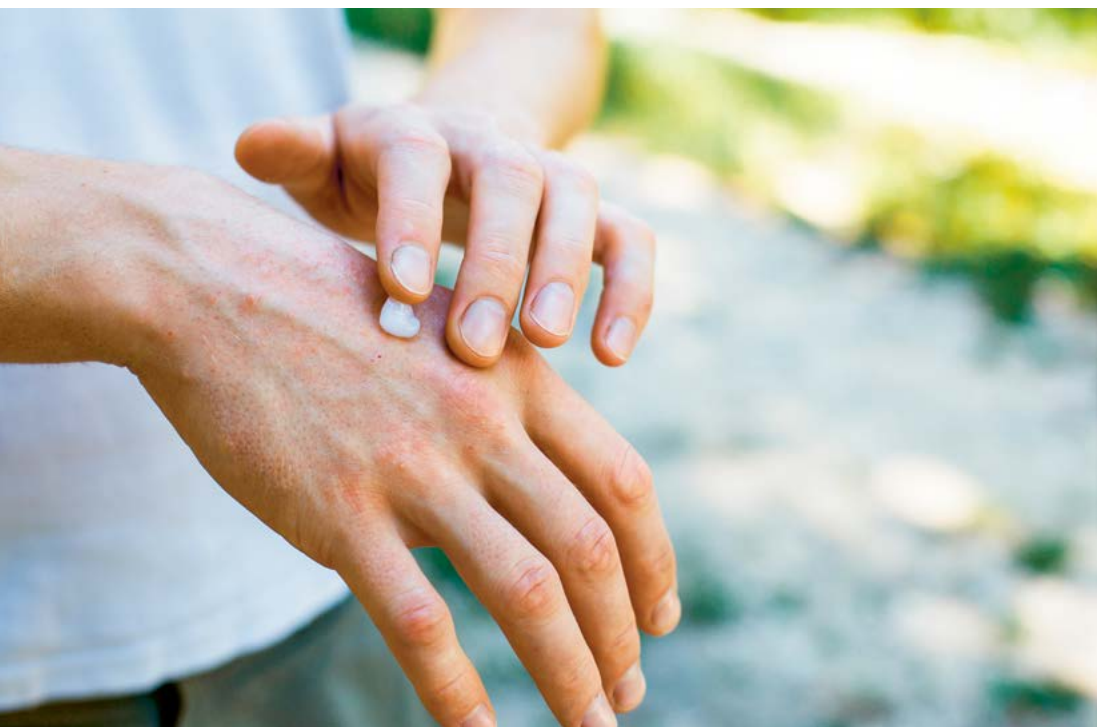


Niedobór snu

Tarczycy lubi się wyspać, bowiem we śnie „restartuje się” praca układu hormonalnego, a jednocześnie, gdy choruje, nie bardzo potrafi to robić. Nieregularny tryb życia, przesiadywanie do późna czy wstawanie w środku nocy, by coś przekąsić, nie ułatwia jej zadania. Bezsenność zatem może „nakręcać” choroby tarczycy, gdyż jest to rodzaj stresu dla organizmu, a stres oznacza wydzielanie kortyzolu, który z kolei wpływa na wytwarzanie hormonów tarczycy. Jak pomóc tarczycy? Trzeba pilnować stałych pór snu i tego, by trwał on 7–8 godzin. Ważnym czynnikiem wspierającym walkę z chorobą jest unikanie naświetlania się światłem pochodzącym z lamp, komputerów, telefonów, szczególnie przed snem. Istnieją dowody naukowe, że ten czynnik jest przyczyną nie tylko niszczącego wpływu na pracę tarczycy, lecz także wpływa na otyłość czy depresję.



Choroby, które mogą towarzyszyć hashimoto



Wpływ na przebieg chorób tarczycy, w tym także hashimoto, mają choroby współistniejące. Tarczyca szczególnie „lubi się” z otyłością, insulinoopornością, cukrzycą typu 2, osteoporozą, depresją, zaburzeniami lipidowymi (wysoki poziom trójglicerydów, który grozi udarem). Mogą pojawić się choroby układu krążenia, atopowe zapalenie skóry, a u kobiet zespół policystycznych jajników.

Takie współistniejące choroby mają zwykle bardziej uciążliwy przebieg, trudniej je leczyć i negatywnie wpływają na samą tarczycę.

Ponieważ hashimoto to choroba z autoagresji – tak samo jak cukrzyca typu 1, toczy układowy, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane – te schorzenia idą czasem w parze, ale nie ma reguły, że tak będzie. Za to jest regułą, że odpowiednią dietą można powstrzymać rozwój choroby i nie dopuścić do tego, by autoagresja przeniosła się na inne narządy.

Insulinooporność

Insulinooporność jest jednym z głównych czynników ryzyka cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego i miażdżycy. To stan częsty u pacjentów z niedoczynnością tarczycy.

U większości chorych na hashimoto przemiana węglowodanów jest zaburzona i występuje podwyższone stężenie glukozy we krwi. Tkanka tłuszczowa, mięśnie i wątroba mają zmniejszoną wrażliwość na insulinę, pomimo jej prawidłowego lub podwyższonego stężenia. Nadmierne wyrzuty insuliny nasilają stan zapalny tarczycy (produkującej w konsekwencji mniej hormonów) i upośledzają przemianę T4 do T3 (w większości przebiega ona w wątrobie, a na skutek jej stłuszczenia i oporności jej tkanek na insulinę proces jest zaburzony).

Podwyższone stężenie hormonu tyroksyny, który występuje przy niedoczynności tarczycy, wpływa na intensywniejszą przemianę zapasowego cukru glikogenu w wątrobie.

Oprócz samej insulinooporności, niektórzy borykają się też z hiperinsulinemią, czyli nadmiernym wyrzutem insuliny po posiłku. W wyniku takich wyrzutów można doznawać chwilowych gwałtownych spadków poziomu glukozy, czyli hipoglikemii, stanu groźnego dla organizmu – kiedy poziom glukozy spada poniżej 70 mg/dl, pojawiają się osłabienie, nagłe pocenie się, duszności, bóle głowy (podobne do migrenowych), szybsze bicie serca, nudności, ssanie w żołądku, niepokój, zaburzenia mowy. Gdy pomaga zjedzenie cukierka, to znaczy, że jest to twój problem.

Warto wiedzieć

Nie każda osoba cierpiąca na hashimoto ma insulinooporność. Jeśli jednak w wyniku tych zaburzeń pojawia się nieuzasadniony wzrost masy ciała, jest to sygnał, by sprawdzić, czy w organizmie nie rozwinęło się to zaburzenie.

.....

Dlaczego duet hashimoto i insulinooporność powoduje wzrost wagi?

Im bardziej staramy się schudnąć, nie wiedząc, że mamy insulinooporność (stosujemy diety ubogokaloryczne, stawiając na ekstremalny wysiłek fizyczny itp.), tym bardziej się nie udaje. Restrykcyjne obniżenie kaloryczności czy zbyt intensywny wysiłek pogarszają sytuację, wprowadzając organizm w stan przeciążenia, jednej z przyczyn zaburzeń.

Zespół jelita drażliwego

Zaburzenia równowagi mikrobiologicznej w jelitach mogą wpływać na pracę tarczycy, a w konsekwencji zwiększać ryzyko chorób tego gruczołu – szczególnie na tle zapalnym. Zależność jest bardzo prosta: jelita stanowią ważną część układu odpornościowego, a to właśnie on zaczy-



na się „mylić” i atakować własne narządy, na przykład tarczycę. Dobre bakterie bytujące w jelicie biorą udział w przekształcaniu nieaktywnej formy hormonu T4 do aktywnej T3. Wszystko jest w porządku, dopóki pożyteczne bakterie wyściełające ściany jelita tworzą szczelną barierę, zatrzymującą toksyny i inne niepożądane cząsteczki. Gdy bakterii zaczyna brakować, w szczelnej dotąd powłoce tworzą się „dziury”, przez które do krwi dostaje się to co zbędne i szkodliwe. Układ odpornościowy reaguje, wytwarzając tzw. odpowiedź immunologiczną. Najpierw dochodzi do alergii oraz nietolerancji pokarmowych – przestajemy tolero-

wać bezpieczne i zdrowe jedzenie. Gdy taki stan trwa dłużej, wzmożona reakcja komórek odpornościowych może zostać skierowana przeciwko własnym tkankom – tarczycy, jak w przypadku choroby Hashimoto, czy stawom (reumatoidalne zapalenie stawów).

Groźne jest również to, że osłabione i mniej liczne dobre bakterie produkują substancje, które mogą powodować zaburzenia ze strony układu nerwowego – depresję, nerwice i zaburzenia odżywiania.

SIBO, czyli szkodliwa „inwazja” dobrych bakterii

W przypadku chorób tarczycy nierzadko mamy do czynienia z sytuacją, kiedy szczepy pożytecznych bakterii wędrują z jelita grubego, gdzie jest ich normalne środowisko, w górę przewodu pokarmowego do jelita cienkiego i tam namnażają się w sposób niekontrolowany. Jest to zaburzenie o nazwie SIBO. W zdrowym przewodzie pokarmowym nie doszłoby do tego, gdyż występują tam naturalne bariery, m.in. zastawka krętniczko-kątnicza, bakteriobójcze enzymy trzustkowe, bardzo kwaśne pH żołądka, czy ruchy jelit, które przesuwają treść w dół, nie w górę. Gdy te systemy zawodzą, np. z powodu niedoczynności tarczycy, która spowalnia metabolizm, palenia papierosów, nadużywania leków na zgagę czy częstych infekcji jelitowych, dobre z natury bakterie nagle znajdują się w niewłaściwym miejscu. Zaczynają trawić to, czym normalnie zajmuje się jelito grube – pojawiają się „odpady” tej produkcji, które są pożywką dla bakterii szkodliwych. Jak sprawdzić, czy mamy SIBO? Jeśli objawy są dokuczliwe, a lekarz wykluczył inne choroby przewodu pokarmowego, warto zrobić wodorowy test oddechowy (WTO). To bezbolesne badanie, które pozwala określić poziom wodoru w wydychanym powietrzu, po podaniu węglowodanów (cukrów).

Warto wiedzieć

Dysbioza jelitowa to zaburzenie harmonijnej pracy jelit. Pojawia się najczęściej przy zbyt małej ilości chroniących organizm dobrych bakterii jelitowych oraz namnożeniu się patogenów w układzie pokarmowym. Od czasu do czasu zdarza się każdemu, np. po kuracji antybiotykowej, jeśli nie stosujemy ochrony preparatami probiotycznymi.

.....

Celiakia

Celiakię, inaczej chorobę trzewną, wywołuje nieprawidłowa odpowiedź układu odpornościowego na białko zbożowe – gluten. Choroba może powodować objawy ze strony przewodu pokarmowego (biegunki, bóle brzucha, wzdęcia itp.), ale też wiele niespecyficznych, takich jak depresja i obniżenie nastroju, zmiany skórne, osteoporoza, afty (nadżerki w jamie ustnej), zapalenie języka, anemia, brak apetytu, zaburzenia neurologiczne i miesiączkowania, niepłodność, wypadanie włosów. Gdy gluten dociera do jelita cienkiego osoby chorującej na celiakię, wytwarza się reakcja zapalna, która prowadzi do zaniku kosmków jelitowych, odpowiedzialnych za wchłanianie składników pokarmu. Celiakię wykrywa się za pomocą badań laboratoryjnych. Wykluczając gluten z diety, musimy się liczyć z tym, że trzeba będzie całkowicie zrezygnować ze spożywania pszenicy, orkisz, żyta, jęczmienia i zazwyczaj także owsa.

Eliminować czy nie?

Wśród wielu dietetyków i lekarzy wciąż panuje moda na zalecanie eliminowania z diety glutenu (a także laktozy), „na wszelki wypadek”. Jeśli mamy nietolerancję na te składniki – potwierdzoną badaniami na przeciwciała – to odstawienie ich pomoże. Gdy jednak nietolerancji nie ma, niczego to nie zmieni. A jeśli zmieni, to na gorzej! Zboża glutenowe dostarczają m.in. błonnika, witamin z grupy B, cynku, wielu minerałów. Dlatego osoby, które decydują się na dietę bezglutenową, mają duże niedobory wielu składników odżywczych – i np. borykają się z zjazdami, które są oznaką niedoboru witamin z grupy B, pochodzących m.in. ze zbóż.

.....

Na czym polega awantura o gluten w przypadku hashimoto, przeczytasz więcej na str. 48.

Cukrzyca typu 1

To choroba, w której następuje nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego, co powoduje uszkodzenia komórek trzustki produkujących insulinę. Zazwyczaj ujawnia się w młodym wieku i ma związek z występowaniem innych schorzeń na tle autoimmunologicznym, np. ze

strony tarczycy. Objawy obu bywają niespecyficzne, dlatego jeśli ktoś ma cukrzycę, powinien kontrolować tarczycę i odwrotnie – jeśli zdiagnozowano u ciebie chorobę autoimmunologiczną tarczycy, powinieneś np. badać poziom glukozy. Pomoże to zapobiec groźnym powikłaniom i stanom, do których może doprowadzić, jeśli nie jest leczona.

Cukrzyca typu 2

To choroba metaboliczna, zwykle ujawniająca się w wieku średnim. Na jej wystąpienie mogą wpływać czynniki genetyczne, ale głównym winowcą jest styl życia i zła dieta. Towarzyszy jej otyłość i/lub choroby sercowo-naczyniowe, a także insulinooporność, często pojawiająca się jako pierwsza.

Łuszczyca

Jest przewlekłą chorobą zapalną. Najczęściej dotyka osoby przed 30. rokiem życia. Objawia się występowaniem na skórze czerwonych wykwitów, pokrytych srebrzystoszarą łuską, głównie na łokciach, kolanach i głowie.



Wywołuje je wadliwa praca układu odpornościowego (jak w przypadku hashimoto), nasilająca stan zapalny i nadmierne namnażanie się komórek naskórka. Może też atakować stawy, powodując bóle (tzw. łuszczycowe zapalenie stawów). Z łuszczycą często współistnieją inne przewlekłe stany o podłożu zapalnym, np. zespół metaboliczny, cukrzyca, nadciśnienie, wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Łuszczycą stanowi czynnik ryzyka powikłań sercowo-naczyniowych, w tym zawału serca. Osoby z tą chorobą skóry są otyłe dwukrotnie częściej niż osoby zdrowe. Nie wiadomo jednak, czy otyłość jest czynnikiem powodującym ujawnienie się łuszczycy, czy raczej jest jej konsekwencją. Na pewno jednak u otyłych pacjentów łuszczycą miewa cięższy przebieg. Uważa się, że na pojawienie się i zaostrzenie objawów łuszczycy wpływają takie czynniki jak: nieprawidłowy sposób odżywiania, stres, palenie, infekcje, urazy fizyczne i alkohol. Nie ma konkretnych zaleceń żywieniowych dla chorych na łuszczycę, ale biorąc pod uwagę wyniki badań, wydaje się, że dieta sprawdzająca się w przypadku innych chorób zapalnych jest najlepsza.

Atopowe zapalenie skóry

Atopowe zapalenie skóry (AZS) to przewlekła nawrotowa choroba zapalna. Objawia się uporczywym swędem, suchością i łuszczeniem się skóry. Może jej towarzyszyć astma lub alergiczny nieżyt nosa. Za wystąpienie objawów odpowiada niesprawny układ immunologiczny, a do czynników wyzwalających zalicza się: składniki pokarmowe, dodatki do żywności, chemię w kosmetykach i środkach czystości, ubraniach, smog i geny. Kluczem do pozbycia się objawów jest wytropienie alergenu i dieta eliminacyjna. Trzeba pamiętać, że diagnostyką powinien kierować lekarz. Robienie sobie, często



kosztownych, testów na własną rękę i samodzielne wprowadzanie diety eliminacyjnej zwykle nie daje dobrych rezultatów. Może natomiast prowadzić do zubożenia flory jelitowej, która ma zdolność neutralizowania azotanów, metali ciężkich i innych toksyn, a jednocześnie wytwarza witaminy i programuje układ odpornościowy.

Zespół policystycznych jajników

Zespół policystycznych jajników (PCOS), to zaburzenie hormonalne, które dotyka coraz więcej kobiet w okresie rozrodczym i jest przyczyną ponad 70 proc. niepłodności z braku owulacji oraz 85 proc. wczesnych poronień. Coraz częściej specjaliści zwracają uwagę, że w zachorowaniu ważną rolę odgrywa insulinooporność, a więc zaburzenia metabolizmu cukrów, częste u osób z hashimoto. Podwyższony poziom insuliny powoduje zaburzenia hormonalne – zwiększoną produkcję męskich hormonów, androgenów, przez jajniki. Powiązanie hashimoto z PCOS wykazano w wielu badaniach, ale dokładnych zależności pomiędzy tymi dwoma schorzeniami jeszcze nie znamy. W przebiegu choroby najczęściej rozwija się otyłość brzuszna, a nadmiar tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w tym miejscu, może potęgować zaburzenia hormonalne. Co pomoże? Każdy spadek masy ciała rzędu 5–10 proc. skutkuje poprawą pracy jajników i złagodzeniem objawów oraz lepszą wrażliwością na insulinę.

Zaburzenia lipidowe i choroby sercowo-naczyniowe

Chorzy na hashimoto często mają podwyższony poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL bądź trójglicerydów i/lub obniżony poziom cholesterolu HDL (tzw. dobrego) – to są właśnie zaburzenia lipidowe. Choroby autoimmunologiczne powodują wystąpienie chorób sercowo-naczyniowych m.in. z powodu przyspieszonych procesów miażdżycowych. W przypadku hashimoto ryzyko sercowo-naczyniowe rośnie, jeśli pacjent jest otyły. Aby zapobiec groźnym powikłaniom, takim jak choroba wieńcowa, udar niedokrwieny czy zawał, trzeba po prostu schudnąć i dążyć do poprawy parametrów lipidowych. Zwykle zrzućcie nadprogramowych kilogramów wystarcza i na tym polega leczenie zaburzeń lipidowych u pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi. Zazwyczaj wskazane jest podawanie witaminy D₃.

Diagnoza i leczenie

Jak mieć pewność,
że to hashimoto

Ponieważ choroba doskonale „udaje” inne schorzenia, a u kobiet także menopauzę, niezbędne są gruntowne badania. Im wcześniej, tym lepiej,



gdyż przewlekłe zapalenie tarczycy należy do schorzeń postępujących i odwołanie rozpoczęcia leczenia przynosi poważne szkody.

O tym, że jest problem, najczęściej wiadomo dopiero po zbadaniu poziomu hormonów (TSH oraz hormonów tarczycy). Poza hormonami, bada się również stężenie przeciwciał przeciwtarczycowych, przeprowadza badania fizykalne, wywiad oraz robi się USG tarczycy (w celu zweryfikowania jej rozmiaru – zmniejszenie lub zwiększenie). Powyższe parametry sprawdzane są także w trakcie leczenia, dlatego warto pilnować starszych wyników badań, by lekarz mógł porównać je z nowszymi.

Co zleci lekarz

Podstawowe badania laboratoryjne:

- **TSH** – hormon tyreotropowy, wytwarzany przez przysadkę mózgową w celu regulacji pracy tarczycy. Zbyt niskie stężenie TSH może świadczyć o nadczynności, a podwyższone o niedoczynności. Przy odczytywaniu poziomów trzeba jednak brać pod uwagę płeć, wiek i inne czynniki, a nie tylko orientacyjną „normę” podawaną przez laboratorium;
- **T3** – hormon produkowany w komórkach pęcherzykowych tarczycy, m.in. dba o bilans wody, przemianę cukrów, białek i tłuszczów, pracę nerek i układ rozrodczy;
- **T4** – m.in. nasila termogenezę (wytwarzanie ciepła) i pobudza wzrost komórek;
- **Anty-TPO** – autoprzeciwciała skierowane przeciwko antygenom tarczycy. Obecność anty-TPO stwierdza się u ponad 95 proc. osób z chorobą Hashimoto i u około 85 proc. z innym schorzeniem tarczycy, chorobą Gravesa-Basedowa;
- **Anty-Tg** – przeciwciała w stosunku do tyreoglobuliny (Tg), jednego z trzech antygenów tarczycy, odgrywających rolę w chorobach autoimmunologicznych tego narządu. Tg stanowi główny składnik wydzieliny komórek pęcherzykowych tarczycy. Z niej syntetyzowane są hormony tarczycy T4 i T3. W interpretacji wyników trzeba pamiętać, że niskie stężenie anty-Tg występuje u około 10% zdrowych osób. Ponadto przeciwciała te bywają wykrywane również u pacjentów z innymi chorobami autoimmunologicznymi, u osób w wieku 60–80 lat, a także u pacjentów po operacji tarczycy lub terapii jodem radioaktywnym.

Aby badanie krwi było miarodajne

Oznaczenie stężenia TSH (hormon tyreotropowy, tyreotropina) jest najczulszym badaniem wykrywającym zaburzenia czynności tarczycy (łącznie z zaburzeniami bezobjawowymi) oraz umożliwiającym monitorowanie i ocenę skuteczności leczenia niedoczynności i nadczynności tarczycy. Ze względu na zmienność dobową wydzielania TSH ważne jest, by badanie było wykonywane w godzinach porannych lub o określonej porze w przypadku badań powtarzanych.

.....

Wyniki badań

Aby stwierdzić chorobę, muszą zostać spełnione następujące warunki:

- podwyższony poziom TSH z jednoczesnym prawidłowym lub obniżonym poziomem T3 i T4 i podwyższonym poziomem przeciwciał aTPO (powyżej 500) i/lub nieprawidłowym, sugerującym chorobę autoimmunologiczną, obrazem tarczycy w badaniu USG. Czasami do postawienia diagnozy wystarcza hipoechogeniczny obraz tarczycy w USG;
- wysokie stężenie TSH (np. 40 mU/l).

Co ważne, nie u wszystkich chorych na hashimoto stwierdza się wysoki poziom przeciwciał aTPO. Dzieje się tak wtedy, gdy proces zapalny nie jest bardzo nasilony albo w sytuacji, gdy choroba jest już zaawansowana, a sama tarczyca bardzo zniszczona.

Warto wiedzieć

Zaburzenia pracy tarczycy nie muszą iść w parze z jej wyglądem. Nawet przy dużym wolu produkcja hormonów może przebiegać prawidłowo, a więc nawet trudno określić, czy to choroba, czy nie.

.....



Na czym polega leczenie tej choroby

Kiedy z kompletem wyników zleconych badań zgłaszamy się do lekarza, ten decyduje, co dalej. Najczęściej do lekarza trafiają ludzie, u których pojawiły się wyżej wymienione objawy, czyli wtedy, gdy choroba Hashimoto trwa już jakiś czas.

Terapia jest procesem złożonym i wymagającym działania w kilku różnych obszarach. Podstawę stanowi wdrożenie przez lekarza prowadzącego odpowiedniej farmakoterapii, czyli stosowania leków. Ważnym elementem leczenia jest nie tylko dbałość o prawidłowe przyjmowanie leków i zgłaszanie się regularnie na wizyty kontrolne, lecz także zmiana trybu życia, szczególnie pilnowanie zbilansowanej diety (o tym przeczytasz na str. 60).

Dlaczego to takie ważne?

- Stałe kontrole i dokładna diagnostyka pozwalają nie tylko na „pilnowanie” tarczycy, ale też na wykrycie i wczesne rozpoczęcie leczenia ewentualnych schorzeń towarzyszących (str. XX).
- Zapobiegamy powikłaniom.
- Łagodzimy stan zapalny w organizmie.
- Korygujemy zalecony sposób postępowania – nie tylko dostosowujemy dawki leków czy dietę do nowych okoliczności, które są czymś naturalnym, gdy choroba trwa, ale także naprawiamy błędy rzutujące na skuteczność terapii.

Nic nie działa!

Hashimoto sprawia, że rozmaite przewlekłe schorzenia i zaburzenia są wyjątkowo oporne na terapię czy leczenie. Przykłady? Dużo się ruszasz, nawet pod okiem trenera, a mięśnie są słabe, szybko się męczysz. Jesz zdrowo i wcale nie tak dużo, a waga ani drgnie (a jeśli drgnie, to raczej w górę). Masz wysoki cholesterol, choć odżywasz się książkowo i stosujesz się do zaleceń lekarza. Śpisz tyle ile trzeba, a i tak zmęczenie bierze górę.

.....

Przyjmowanie leków

Leczenie lewotyroksyną, syntetycznym hormonem tarczycy, to standardowe postępowanie przy niedoczynności tarczycy w przebiegu hashimoto. Dawkę dobiera się indywidualnie i to... powinno wystarczyć. Tymczasem wśród wszystkich pacjentów, którzy skarżą się, że leczenie nie działa, najliczniejszą grupę stanowią ci z chorobami tarczycy! Wynika to z nieprawidłowego stosowania leku. Istnieje wiele substancji, które mogą pogarszać wchłanianie lewotyroksyny, a pacjenci nieustannie popełniają błędy podczas jej przyjmowania, na przykład biorą lek po posiłku, wieczorem albo nieregularnie.



Lek, który chroni nie tylko tarczycę

Gdy organizm produkuje zbyt mało naturalnego hormonu, konieczne jest uzupełnienie go lekiem. W przypadku tarczycy jest nim lewotyroksyna, czyli syntetyczny odpowiednik tyroksyny. Dawkę dobiera lekarz po przeanalizowaniu wyników. Lewotyroksyna ma podobne działanie do hormonów tarczycy. Wpływa na produkcję i wykorzystanie związków wysokoenergetycznych, zwiększa podstawową przemianę materii, przyspiesza procesy spalania, zwiększa komórkowe zużycie tlenu i temperaturę ciała, przyspiesza metabolizm tłuszczów, białek i węglowodanów. Zmniejsza też stężenie cholesterolu, fosfolipidów i triglicerydów (poprzez przyspieszenie ich przemiany), zwiększa osoczowe stężenie glukozy i wolnych kwasów tłuszczowych, przyspiesza podziały komórkowe, dojrzewanie i różnicowanie komórek. Działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, zwiększa częstość rytmu serca oraz jego kurczliwość, rozszerza naczynia krwionośne skóry, zwiększa objętość krwi krążącej, jak również przesączanie kłębuszkowe i wydalanie moczu, przy zmniejszonym wydalaniu substancji mineralnych: sodu, potasu, wapnia i fosforanów.

.....

Co warto wziąć sobie do serca, gdy lekarz zalecił stosowanie leku

- Tabletki zażywaj według wskazań lekarza, w odpowiedniej dawce. Nigdy samodzielnie nie zmieniaj ich dawkowania.
- Przyjmuj je codziennie, rano, przynajmniej 30 minut przed śniadaniem, popijając niewielką ilością wody.
- Poinformuj lekarza, jeśli jadasz produkty sojowe lub zamierzasz zacząć je jeść. Soja znacznie blokuje wchłanianie lewotyroksyny z jelita cienkiego.
- Nie spożywaj w ciągu 2 godzin od przyjęcia leku: kawy, mocnej herbaty, produktów sojowych, nabiału (jogurtu, mleka, serów itp.), ponieważ mogą zmniejszać wchłanianie substancji leczniczej. Tak samo postępuj z suplementami diety, szczególnie zawierającymi wapń, żelazo, magnez.
- Jeśli zgodnie z zaleceniem lekarza stosujesz leki zobojętniające (na zgagę, niestrawność) – przyjmij tabletkę 2 godziny przed zażyciem tych preparatów.
- Jeśli zgodnie z zaleceniem lekarza stosujesz leki obniżające cholesterol, hormon przyjmij 4-5 godzin przed zażyciem tych preparatów.
- Jeżeli przyjmujesz inne leki i suplementy, między innymi preparaty żelaza, suplementy wapnia lub magnezu, leki zobojętniające (w przypadku zgagi,

niestrawności, nadkwaśności) i preparaty stosowane przy leczeniu wrzodów żołądka, leki beta-adrenolityczne (obniżające ciśnienie), leki obniżające cholesterol, uspokajające i przeciwdepresyjne, glikokortykoidy (przeciwzapalne), estrogeny – poinformuj o tym lekarza, bo substancje w nich zawarte mogą osłabiać działanie lewotyroksyny.

Wyjątki od reguły

U niektórych pacjentów konieczne bywa przyjmowanie lewotyroksyny wcześniej niż pół godziny przed posiłkiem (np. 45–60 minut). Wynika to prawdopodobnie z indywidualnego tempa przyswajania substancji w jelitach. Jeśli musisz brać duże dawki leków – spróbuj zwiększyć odstęp pomiędzy zażyciem leku a porą śniadania, bo być może problemem jest złe wchłanianie. Zwróć też uwagę na to, co jesz na śniadanie. Obserwuj organizm i mów lekarzowi o swoich wątpliwościach.

Zwróć uwagę

Lekiem wchodzącym w interakcje ze środkami przepisywanymi na tarczycę jest amidaron, stosowany w chorobach układu krążenia. Także interferony, sterydy, aspiryna.

.....

Jak często należy kontrolować poziom hormonów?

Lekarze zalecają co pół roku, ale szczególnie na początku leczenia warto robić badania co trzy miesiące. Przy permanentnym stresie i innych czynnikach wpływających na gospodarkę hormonalną, wyniki mogą się szybko zmieniać i wtedy należy reagować, zmieniając dawkę leku.

Naturalne kuracje na codzienne dolegliwości, wspomagające leczenie

Metabolizm, który jest pod silnym wpływem tarczycy, ma prawo kapryścić, co objawia się różnymi trawinnymi dolegliwościami. Zwykle mijają po krótkim czasie, czasem utrzymują się dłużej. Ich przyczyną może być nadmierny stres, przemęczenie, podróże, zjedzenie czegoś nieświeżego, a nawet pospolita infekcja wirusowa lub bakteryjna – taka,



na jaką zapadają także osoby ze zdrową tarczycą. Niekiedy dolegliwości są efektem ubocznym zaleconych przez lekarza leków (gdy nie mijają po pierwszych tygodniach, warto mu o tym powiedzieć).

Warto wspomóc układ trawienny naturalnymi sposobami – dla lepszego samopoczucia i aby uniknąć niedoborów żywieniowych, na które tarczyca jest przecież bardzo wrażliwa.

Biegunki

- Unikaj produktów ciężkostrawnych i wzdymających, zawierających duże ilości błonnika: surowych warzyw, szczególnie kapustnych i cebuli, pieczywa razowego, śliwek, kwaśnych jabłek, kiwi.
- Ogranicz produkty, które mogą fermentować w jelitach, czyli zawierających cukry proste: słodczy, napojów gazowanych słodzików, a także mięsa.
- Zastąp grube kasze drobnymi, np. jagłąną owsianą, jęczmienną, krakowską i gryczaną niepaloną zamiast palonej gryczanej i pęczaku.
- Ziarna i pestki oraz orzechy miel w młynku.
- Na deser sięgaj po gorzką czekoladę, która działa lekko zapierająco.

Pierwsza pomoc przy bieguncie

Kisiel jagodowy

Wsyp do garnka szklankę jagód, dodaj starte jabłko, zalej 1,5 szklanki wody i gotuj, aż owoce się rozpadną. Wsyp łyżkę mąki ziemniaczanej lub mielonego siemienia lnianego i energicznie wymieszaj. Gotuj chwilę, aż zgęstnieje.

Galaretka porzeczkowa

Szklankę czarnych porzeczek zalej szklanką wody i gotuj ok. 10 minut. Zmiksuj, przetrzaj. Ponownie zagotuj, dodaj łyżkę żelatyny lub agaru. Odstaw, aż stężeje.

Herbatka owocowo-ziołowa

W szklance wody zagotuj łyżkę suszonych jagód i łyżkę suszonych liści szalwii. Trzymaj na małym ogniu ok. 5 minut, precedź i gdy przestygnie, wypij.

Zgaga, refluks

- Wyeliminuj na jakiś czas gotowe słodczy, ciasta na drożdżach i proszku do pieczenia oraz smażone potrawy, zwłaszcza z mięsem.

- Unikaj marynat, produktów konserwowych, peklowanych.
- Jedz więcej dań (szczególnie jeśli są to główne, bardziej obfite posiłki) w postaci półpłynnej lub płynnej, np. zupy, musy, potrawki w sosie.
- Świeże warzywa i owoce jedz z dodatkiem jogurtu lub oliwy.
- Nie pij na czczo mocnej kawy i herbaty, by nie podrażniać żołądka.
- Sięgaj po sok z aloesu (50 ml rozpuść w szklance wody przed posiłkiem), a także napar z ostropestu.

Pierwsza pomoc przy zgadze i refluksie

Salatka z kiszonych buraków

Zagotuj 2 litry wody. Kilogram pokrojonych buraków i 4 ząbki czosnku oraz 1/4 łyżeczki soli, 2 liście laurowe, 2 ziela angielskie, 2 ziarna pieprzu ułóż w słoikach, zalej przestudzoną wodą i zakręć słoiki. Odstaw jak ogórki na kilka dni (7-10). Można dodawać do sałatki lub zrobić z nich barszcz.

Domowy ocet jabłkowy

Kilogram jabłek pokrój, wydrąż gniazda nasienne, pokrój w plastry i odstaw na 2-3 godziny. Gdy lekko ściemnieją, przełóż do słoja, zalej wodą z miodem (litr wody i 3 łyżki miodu). Przykryj złożoną kilkakrotnie gazą lub ściereczką i zabezpiecz recepturką przed muszkami. Odstaw na miesiąc w ciepłe miejsce, codziennie mieszaj. Po 2-3 tygodniach, gdy owoce, które wcześniej wypłynęły, opadną, wyjmij je, a płyn przelej do słoja. Pij rozcieńczony po łyżce dziennie.

Wzdęcia

- Zrezygnuj całkowicie z mleka krowiego, serów żółtych i pleśniowych, a zamiast nich wybieraj mozzarellę, fetę, serki typu śródziemnomorskiego, jogurty, maślanki itp.
- Jedz mniej surowych warzyw i owoców (te ostatnie zastąp musami, kisielami).
- Zdecydowanie nie jedz gotowych słodczy z przetworzonym cukrem, a także z drożdżami, emulgatorami, skrobią modyfikowaną.
- Solidniej przyprawiaj dania oregano, cząbrem, czarnuszką, majerankiem, kminkiem, jałowcem.
- Wyklucz potrawy wzdymające: kapustne, cebulowe, strączkowe.

Pierwsza pomoc przy wzdęciach

Napar kminkowy

Łyżeczkę nasion kminku zalej wrzątkiem i parz 15 minut. Popijaj po kilka łyków w ciągu dnia, minimum 3 razy dziennie.

Jogurt koperkowy

Do kubka jogurtu dodaj 2 łyżki posiekanego świeżego koperku, szczyptę soli i pieprzu. Wypij jako dodatek do obiadu lub przekąskę na drugie śniadanie.

Zaparcia

- Wyeliminuj produkty z białej mąki (pieczywo, kluski domowe, makarony itp.), a także ziemniaki, kaszę manną, kuskus i biały ryż.
- Staraj się jeść i pic codziennie fermentowane przetwory mleczne.
- Częściej wybieraj grube kasze (gryczana, pęczak, orkiszową) oraz nasiona roślin strączkowych.
- Wprowadź do diety buraki, najlepiej bardzo krótko gotowane lub opiekane, oraz sok z buraków.
- Jedz codziennie 2 łyżki otrąb pszennych, podzielonych na 2-3 porcje, jednocześnie pamiętając, by pić więcej wody (przynajmniej 2 litry dziennie).
- Jeśli lubisz, na czczo wypijaj kawę bez cukru i mleka (ew. z mlekiem roślinnym), najlepiej filtrowaną.
- Wprowadź do diety probiotyki (kuracja powinna trwać przynajmniej miesiąc).

Pierwsza pomoc przy zaparciach

Deser chia z owocami leśnymi

Do szklanki jogurtu naturalnego (lub napoju roślinnego) dodaj szczyptę wanilii oraz łyżkę nasion chia i wymieszaj (napój roślinny zagotuj). Odstaw do lodówki do stężenia. Gotowy posyp dużą garścią owoców leśnych.

Napar lekko przeczyszczający

Po 2 łyżki babki jajowatej, siemienia lnianego, babki płesznik, mielonego ostropestu oraz błonnika jabłkowego wsyp do słoika i wymieszaj. Na jedną porcję weź 1 łyżkę mieszanki, zalej wrzątkiem i wypij, gdy przestygnie, na czczo.

Aktywność – to bardzo ważne, potrzebne, ale... trochę skomplikowane

Na palcach można policzyć sytuacje zdrowotne, kiedy aktywność fizyczna, choćby bardzo umiarkowana, nie byłaby wskazana. I tym wyjątkiem z pewnością nie jest ta choroba. Tylko, że... nie jest to proste. Bo nie wszystko wolno albo nie zawsze, ze względu na kaprysy choroby, można robić to, co by się chciało. Pojawia się też kolejny problem – ćwiczymy solidnie, a efektów nie widać. Nie poprawia się ani kondycja, a waga zamiast spadać – rośnie. Tak, w przypadku hashimoto to możliwe.



Ćwiczyć, ale jak?

To, co najbardziej służy osobom z hashimoto, to niezbyt forsowne, ale regularne ćwiczenia. Osoby dotknięte przewlekłym zapaleniem tarczycy mogą ćwiczyć, a nawet powinny to robić, jak każdy zdrowy człowiek. Regularny ruch, poza spalaniem tkanki tłuszczowej, przyczynia się do wydzielania endorfin, nazywanych potocznie hormonami szczęścia. Taki zastrzyk dobrej energii może bardzo poprawić samopoczucie chorego.

Ale trzeba pamiętać, że:

- Przy hashimoto intensywniejszej aktywności fizycznej nie należy rozpoczynać, póki leki nie ustabilizują poziomu hormonów. Tak mocną dawkę wysiłku organizm odbiera podobnie jak sytuacje stresowe, które zaburzają pracę hormonów, a przecież w leczeniu hashimoto dąży się do zachowania ich w równowadze. Lepiej też zrezygnować z treningów trwających dłużej niż godzinę – one także mogą być przyczyną stresu dla organizmu.
- Dozwolone są ćwiczenia aerobowe (wysiłki niewielkie i o średniej intensywności) oraz wzmacniające mięśnie, czyli siłowe.
- Gdy organizm nie jest w szczytowej formie, co – jak wiemy – może się zdarzyć całkiem nieoczekiwanie – warto znaleźć chwilę na aktywność taką do zrobienia przy okazji. Wystarczy wysiąść z autobusu przystanek wcześniej lub do sklepu pójść na piechotę albo pojechać rowerem, zamiast samochodem. Często zapomina się, że aktywność fizyczna to nie tylko siłownia i fitness, ale także codzienne czynności i spacer.
- To, co z pewnością ma szansę zadziałać korzystnie, to praktykowanie technik oddechowych, na przykład w czasie zajęć jogi lub pilatesu.
- Przy niedoczynności tarczycy nie powinno się ćwiczyć późno wieczorem! Wtedy w największym stopniu wytwarzają się hormony tarczycy. Ciężkim treningiem możemy ten proces zaburzać.

Aktywność fizyczna jest niezbędna, by tarczyca lepiej funkcjonowała, choroby współistniejące przebiegały łagodniej, unormowała się waga. Sport powoduje też, że rośnie poziom tzw. hormonów szczęścia, które sprzyjają wytwarzaniu substancji przeciwzapalnych i są przeciwwagą dla hormonów stresu.

.....

Odżywianie

Co może zdziałać dobra dieta?

W tej chorobie jest jednym z najważniejszych elementów leczenia. Wybierając odpowiednie produkty i trzymając się kilku zasad, mamy ogromne szanse na to, że uciążliwe objawy stopniowo zaczną ustępować, czyli dojdzie do tzw. remisji, a sama tarczyca będzie miała się lepiej. Zdyscyplinowanym pacjentom udaje się nawet zmniejszyć dawkę leku (hormonu tarczycowego), bo dzięki diecie poprawia się jego wchłanianie.

Stan zapalny w chorobie Hashimoto to twój wróg numer 1

Ma bowiem ogromny wpływ na przebieg choroby i na cały organizm, a jedzenie może sprzyjać jego powstawaniu lub go wyciszać.



Jaka jest zależność między tym, co jemy, a funkcjonowaniem tarczycy?

Ogromna, bo to, co jemy, może dostarczać składników, które biorą udział w budowaniu hormonów tarczycy lub przeciwnie – działać na nią destrukcyjnie. Do przekształcania nieaktywnych form hormonów tarczycy w formy aktywne, np. T4 w T3, potrzeba wielu składników. Z kolei bywa, że niektóre produkty zaburzają ten proces.

Najważniejszym zadaniem nowego sposobu odżywiania jest:

- wysycenie stanu zapalnego, który niszczy tarczycę;
- „przeprogramowanie” układu odpornościowego tak, by nie atakował własnego, niezbędnego mu do prawidłowego funkcjonowania, narządu;
- codzienne wspomaganie pracy tarczycy, poprzez dostarczenie jej niezbędnych makro- oraz mikroelementów;
- redukcja masy ciała, jeśli jest taka potrzeba;
- pozbycie się dolegliwości, które powoduje sama chora tarczycza (np. ciągłego zmęczenia, problemów trawiennych), oraz objawów chorób współistniejących, m.in. unormowanie poziomu cukru i insuliny w przypadku insulinooporności czy przywrócenie płodności w zespole policystycznych jajników;
- wzmocnienie włosów i paznokci;
- poprawa samopoczucia.

To nie jest skomplikowane

Sposób odżywiania w hashimoto nie oznacza długiej listy produktów zakazanych. Poza tymi, na które w indywidualnych przypadkach lekarz stwierdził nietolerancję (potwierdzoną badaniami), trzeba unikać tego, czego unikać powinni wszyscy, także ludzie zdrowi – choć w przypadku osób z hashimoto bardziej skrupulatnie. Niekorzystne dla osób cierpiących na choroby tarczycy jest przede wszystkim jedzenie wysokoprzetworzone, które powoduje zaburzenia składu mikroflory bakteryjnej jelit. Z powodu nieodpowiedniej diety tworzą się miejscowe stany zapalne, pęka bariera ochronna, a antygeny pokarmowe wnikają ze światła jelita do krwiobiegu.

.....

Najważniejsze zasady odżywiania

Nie ma jednej uniwersalnej diety dobrej dla wszystkich. Ale to tylko pozorne utrudnienie. Wystarczy obserwować własny organizm i spośród wielu możliwości stworzyć własny plan żywienia. Nawet najpoważniejsze badania naukowe i zalecenia na nich oparte nie sprawdzą się u wszystkich chorych. Co więcej, mogą się one zmieniać w zależności od zaawansowania choroby, a także twojej aktualnej kondycji.

Niezależnie od tego, jak zaawansowana jest choroba, czy dopiero dążysz do osiągnięcia prawidłowej wagi, czy ją chcesz utrzymać, te zalecenia się sprawdzą. Metodą prób i błędów zawsze stopniowo i powoli możesz sprawdzać, co ci służy, a co nie.

Zalecane produkty mają następujące zalety:

- niski indeks glikemiczny, czyli nie powodują gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi;
- są nieprzetworzone lub mało przetworzone;
- zawierają dużo wartościowych, łatwo przyswajalnych składników;
- pomagają zwalczać zapalenia i porządkują pracę całego układu hormonalnego.

Zboża

Wybieraj produkty z mąk z pełnego przemiału, czyli bogate w węglowodany złożone, szczególnie z orkisz, gryki, owsa, żyta; na zakwasie, z ziarnami i pestkami. Sięgaj po musli wielozbożowe bez cukru, płatki owsiane, gryczane, orkiszowe, jęczmienne, żytnie, otręby, pszenne, grube kasze (amarantus, komosa ryżowa, kasza gryczana, pęczak, jęczmienia, krakowska, orkiszowa, owsiana).



Warzywa

A detailed illustration of a variety of fresh vegetables and fruits. The collection includes leafy greens like lettuce and spinach, root vegetables such as carrots, beets, and potatoes, and other items like mushrooms, tomatoes, and bell peppers. The vegetables are arranged in a dense, overlapping cluster, showcasing a wide range of colors and textures.

W codziennej diecie warto postawić na te kwaśne, średnio dojrzałe (nie przejrzałe): maliny, borówki, truskawki, jagody, cytryny, limonki, kiwi, morele, agrest, porzeczkę, jeżyny, granaty, jagody, awokado, grejpfruty, jabłka. Zdrowe są też te egzotyczne, które dostaniemy już nawet w osiedlowych sklepach. Bez obaw możesz się skusić na mango, papaję czy passiflorę.

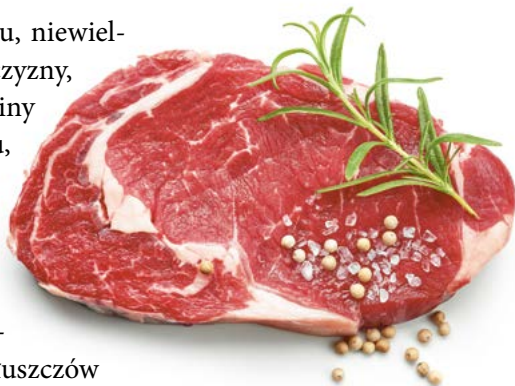
43

Unikaj przejrziałych bananów, bardzo słodkich winogron, owoców suszonych (można jeść ususzone samodzielnie lub kupne, ale niesiarkowane) oraz w słodkich syropach, bardzo słodkich gruszek i jabłek.

Mięso

Wybieraj drób z wolnego chowu, niewielkie ilości cielęciny, wołowiny, dziczyzny, królika, chudej wieprzowiny. Wędliny jedz tylko przygotowane w domu, bez nadmiaru soli, konserwantów i wzmacniaczy smaku.

Ogranicz kupne wieprzowe wędliny, szczególnie boczek, skwarki, pasztety, mielonki, konserwy, parówki, kielbasy (mnóstwo w nich tłuszczów o działaniu prozapalnym).



Ryby

Najlepsze są małe osobniki, które kumulują mniej metali ciężkich i dioksyn, gdyż krócej żyją, a zatem i mniej toksyn wchłaniają. Polecane są ryby z dużych akwenów (ocenanów) i ze znanych hodowli z certyfikatem. Zaleca się dzikie łososie, pstrągi, szprotki, okonie, sandacze, dorsze, miruny, morszczuki. Wybieraj ryby wędzone na zimno.

Unikaj ryb drapieżnych: tuńczyka, łososa norweskiego, miecznika, które żyją wiele lat.

Zapomnij o konserwach i gotowych wyrobach rybnych, typu surimi, ryby w zalewie octowej czy śmianie. Nie dla ciebie są ryby wędzone na gorąco, bo mają więcej metali ciężkich.



Jajka

Jedno dziennie lub dwa co drugi dzień można i warto jeść. Najlepiej na miękko, po wiedeńsku, w koszulce, w postaci jajecznicy na parze lub duszonej na maśle – jest skarbnicą dobrej dla mózgu i witalności lecytyny.

Unikaj długiego smażenia, ale też gotowych mieszanek z jajkami w proszku, czyli także majonezów i sosów majonezowych (rób je sama).



Produkty mleczne

Korzystne są te niesłodzone, fermentowane napoje mleczne: jogurty, kefiry, maślanki – gdy masz problem z trawieniem laktozy, to o niskiej zawartości tego cukru. Jedz sery twarde i dojrzewające kozie, mozzarellę, fetę, halloumi, oscypki.

Warto używać niesłodzonych napojów roślinnych: kokosowego, owsianego, ryżowego, migdałowego, gryczanego i innych.

Unikaj słodkiego mleka, napojów dosładzanych, barwionych, z mlekiem w proszku, żelatyną lub skrobią modyfikowaną, aromatami. A w przypadku zaparc także twarogów kwaśnych, serów żółtych i topionych. Nie kupuj produktów odtłuszczonych; są wysoko przetworzone.



Tłuszcze

Do gotowania najczęściej używaj oliwy, masła klarowanego, oleju kokosowego, rzadziej nierafinowanego oleju rzepakowego i oleju kokosowego, a oleju z awokado do szybkiego duszenia, nie smażenia! W ogóle unikaj smażenia. Na zimno, np. do sałatek i polewania warzyw, używaj olejów roślinnych: lnianego, z rokitnika, z lnianki, z orzechów włoskich, z pestek dyni.



Unikaj oleju słonecznikowego, oleju z pestek winogron czy margaryn do smażenia (mają niekorzystny stosunek kwasów omega-3 do omega-6 i właściwości prozapalne).

Przyprawy

Używaj w kuchni świeżych i suszonych ziół i mieszanek przypraw naturalnych oraz octu balsamicznego lub winnego, musztardy, chrzanu, skórki i soku z cytryny i limonki, beczukrowego kechupu z min. 70 proc. zawartością pomidorów.

Unikaj gotowych mieszanek ze wzmacniaczami smaku, sosów sojowych, produktów instant i w proszku, soli białej rafinowanej.

Jako dodatków do potraw używaj suszonych warzyw, zagęszczaj sosy warzywami gotowanymi, błonnikiem lub otrębami, używaj niewielkich ilości soli, najlepiej kłodawskiej i potasowej



Napoje

Każdy kilogram ciała potrzebuje dziennie ok. 30 ml wody filtrowanej lub mineralnej. Częściowo można ją zastąpić herbatkami ziołowymi (doskonałe są skrzyp, pokrzywa, morwa, bratek, rooibos, czystek), herbatą czerwoną, białą, żółtą, zieloną (rzadziej). Warto sięgać po świeżo tłoczone soki z warzyw.

Zdecydowanie wyklucz kolorowe napoje, słodzone cukrem, aspartamem lub innymi słodzikami, soki owocowe z kartonów, napoje typu cola, napoje alkoholowe, napoje energetyzujące, syropy do rozcieńczania wody, kompoty.

Alkohol pij w niewielkich ilościach; możesz pić wino wytrawne jako dodatek do posiłku. Unikaj mocnego, kolorowego alkoholu, który dostarcza pustych kalorii.



Słodycze

Najlepsze są te zrobione w domu na bazie gorzkiej czekolady, owoców, orzechów.

Unikaj gotowych wypieków, które mają utwardzone oleje roślinne, zawierają tłuszcze trans, cukier, sztuczne barwniki, aromaty. Wystrzegaj się także słonych przekąsek i solonych, smażonych orzechów ziemnych.

Do słodzenia używaj ksylitolu (cukier z brzozy) i erytrytolu (zabronionego jedynie przy SIBO) lub stewii, miodu syropu z agawy i klonowego.

Unikaj cukru rafinowanego, produktów słodzonych syropem glukozo-fruktozowym.



Ważne nie tylko przy hashimoto

Dopóki nie ma żadnych naukowych badań zalecających przy danej chorobie eliminowanie produktów z diety, to ich nie eliminuj.

.....

Akcja eliminacja, czyli działanie, które szkodzi, zamiast pomóc

O co chodzi z eliminacją glutenu i laktozy w chorobie Hashimoto?

„Od kiedy przestałam jeść gluten, czuję się znacznie lepiej” – takich wpisów na forach internetowych nie brakuje – i dotyczą nie tylko tematu chorób tarczycy. Warto wiedzieć, że entuzjastyczne wpisy o lepszym samopoczuciu dotyczą zazwyczaj osób, które tę zmianę w odżywianiu wprowadziły stosunkowo niedawno. Niewykluczone, że gdyby spytać ich o samopoczucie kilka miesięcy później i przyjrzeć się wynikom ich badań, nie byłoby tak różowo. Dlaczego?

Faktycznie u większości osób cierpiących na chorobę Hashimoto organizm przesadnie reaguje na składniki pokarmowe, uznawane powszechnie za uczulające lub gorzej tolerowane. Upraszczając można powiedzieć, że osoby z hashimoto to „pokarmowi nadwrażliwcy”. A w takich przypadkach, jak wiadomo, warto odstawić lub mocno ograniczyć produkty, które mogą sprawiać kłopoty. To dotyczy m.in. glutenu, który



obok laktozy, białka sojowego, czy kakao. Jednak warto pamiętać, że nieprawidłowe i nieuzasadnione eliminowanie jakichkolwiek składników odżywczych może być tak samo szkodliwe jak regularne dostarczanie ich w codziennej diecie.

Nie ma natomiast naukowych dowodów, że gluten zwiększa ryzyko wystąpienia chorób tarczycy z autoagresji. Jeśli ktoś chce, to może spróbować ograniczyć gluten w diecie i zobaczyć, jak będzie się czuł. Ale całkowita eliminacja glutenu, niejako z marszu, jest niewskazana.

A jak to jest z laktozą?

Rzeczywiście jest tak, że u wielu osób chorych na chorobę Hashimoto występuje również nietolerancja cukru mlecznego, czyli laktozy (choć bardzo często występuje ona i u osób ze zdrową tarczycą). Udowodniono nawet, że osoby z hashimoto, cierpiące jednocześnie na nietolerancję laktozy, potrzebują o 30 proc. większych dawek tyroksyny, w porównaniu z osobami, u których nie występuje nietolerancja laktozy. Nie oznacza to jednak, że wszyscy chorzy na hashimoto powinni wyeliminować laktozę z codziennej diety, a jedynie te osoby, które faktycznie jej nie trawią. To może pomóc w zmniejszeniu stosowanych dawek leku.

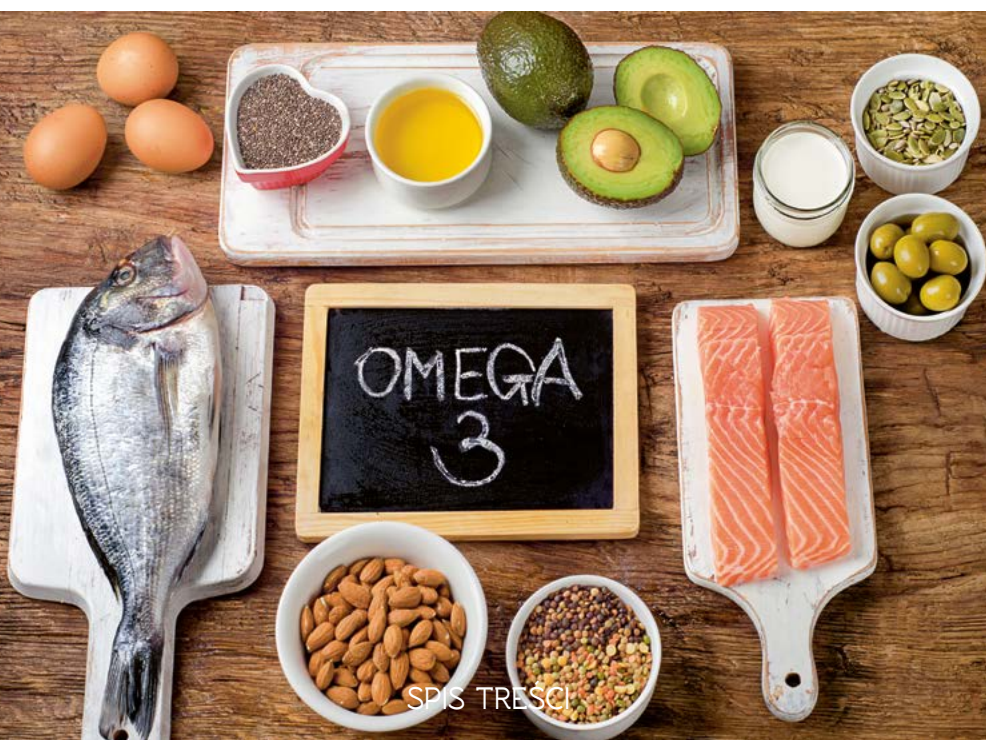
Dlaczego nie warto wykluczać produktów z laktozą na wszelki wypadek?

Laktoza, czyli cukier mleczny, to dwucukier składający się z glukozy i galaktozy. Jest źródłem łatwo przyswajalnej energii, stymuluje rozwój zmysłu smaku, wpływa na gospodarkę hormonalną i regulację łaknienia. Z medycznego punktu widzenia spożywanie produktów wyłącznie bez laktozy rozlewnia układ enzymatyczny. Z kolei zdaniem wielu specjalistów białko enzymów, które jest wprowadzane do tej żywności, może być bardziej szkodliwe niż sama laktoza. Osoby, którzy rzeczywiście cierpią na nietolerancję cukru mlecznego i chcą z tego wyjść, powinny stopniowo zwiększać spożywaną ilość laktozy. Inną możliwością przezwyciężenia nietolerancji laktozy jest jedzenie produktów fermentowanych, gdzie naturalnie poziom laktozy jest obniżony. Jest to o wiele zdrowsze – w mleku bez laktozy pojawia się inny cukier, galaktoza. Z badań wynika, że także nie jest najlepiej przez wiele osób tolerowana. A może być nawet groźniejsza niż sama nietolerancja.

Składniki, które mają teraz największy wpływ na twoje zdrowie

Równowaga – to słowo jest mocno związane z leczeniem tarczycy i profilaktyką problemów, jakie mogą się pojawić. Tarczycza to narząd wrażliwy i niczym barometr reaguje na wszelkie rewolucje, a nawet wahania. Nie znosi skoków masy ciała (zarówno w dół, jak i w górę), nie służy jej przeplatanie okresów intensywnego wysiłku z kompletnym nicnierobieniem. Da o sobie znać także wtedy, gdy z jakichś powodów brakuje jej ważnych pierwiastków, witamin i innych substancji odżywczych.

Specyfika hashimoto sprzyja niestety występowaniu niedoborów składników, takich jak: białko, jod, żelazo, selen, cynk, magnez, fosfor, sód, potas, oraz witamin: A, C, B₆, B₅, B₁, B₁₂. U osób z AZT, częściej niż



u zdrowych osób, występują niedobory witamin z grupy B oraz witaminy D. A niski poziom witaminy D prowadzi do pogorszenia się stanu kości, ponieważ upośledza wchłanianie wapnia w jelicie.

Niedobory witamin, takich jak D, C, E, A oraz z grupy B, mogą powodować zaburzenia pracy tarczycy. Z kolei zbyt mała ilość antyoksydantów (witaminy C, E oraz polifenoli roślinnych) może wywołać nasilenie stresu oksydacyjnego, czyli utratą równowagi w organizmie. W konsekwencji komórki szybciej ulegają zniszczeniu i mutują.

Tłuszcze

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega-3, znajdujące się np. w rybach, oleju lnianym i rzepakowym, mogą stymulować wytwarzanie (syntezę i produkcję) hormonów tarczycy. Z kolei kwasy tłuszczowe nasycone, obecne w tłustych mięsach, nabiale i tłuszczach zwierzęcych, mogą hamować ten proces. Ponadto omega-3 działają przeciwzapalnie, przeciwzakrzepowo, rozluźniając na naczynia krwionośne, a omega-6 (obecne np. w oleju słonecznikowym i oleju z pestek winogron) – nasilają stan zapalny, zwiększają krzepliwość i obkurczają naczynia, co ma szczególne znaczenie w leczeniu łuszczycy (patrz s. 23), która często towarzyszy hashimoto. Kwasy nasycone oraz kwasy omega-6 są potrzebne do zachowania równowagi, ale ich nadmiar jest szkodliwy, szczególnie dla osób z chorobami sercowo-naczyniowymi oraz tymi o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym. Ponieważ omega-3 i omega-6 „konkurują w organizmie” o wchłanianie, te drugie trzeba ograniczać.

Czy twoja tarczyca potrzebuje jodu?

Jod to składnik mineralny potrzebny do syntezy hormonów tarczycy. Jego niedobór może skutkować wytworzeniem się wola tarczycowego i niedoczynnością tego gruczołu. Jod warunkuje wobec tego prawidłowe funkcje tarczycy, przez co pośrednio wpływa na odpowiedni rozwój, pracę mózgu, układu kostnego, nerwowego, a nawet pokarmowego czy sercowo-naczyniowego. Ale uwaga! Nadmiar jodu w diecie może indukować wystąpienie choroby Hashimoto lub powodować wzrost miana przeciwciał, a więc zaostrzać przebieg choroby już istniejącej, a przez to przyczyniać się do wzrostu zapotrzebowania na lewotyroksynę.

Warto uważać na fluor

Pod względem budowy jest on bardzo podobny do jodu, dlatego może wypierać go z gruczołu tarczycowego. Spowalnia też wytwarzanie T3 i T4, zaburza wydzielanie TSH w przysadce. Używając pasty z fluorem, warto dokładnie płukać usta oraz ograniczyć jedzenie serów pleśniowych i picie mocnej herbaty.

.....

Najpopularniejszym źródłem jodu jest sól jodowana – nie jest to jednak źródło najlepsze, ponieważ chcąc zwiększyć ilość jodu w diecie, trzeba by zacząć więcej solić. A to zły pomysł, gdyż nadmiar sodu powoduje zatrzymywanie wody. Nie lubi tego też układ krążenia (rośnie ryzyko nadciśnienia) oraz trzustka – ostatnie doniesienia diabetologów mówią, że sól zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę bardziej niż cukier.

Z drugiej strony, w kampaniach edukacyjnych mówi się jedynie o ograniczeniu soli, ale o zwiększeniu w diecie produktów bogatych w jod – już nie. I wiele osób, chcąc uniknąć chorób krążenia, rezygnuje z sięgania po solniczkę – między innymi stąd coraz więcej osób ma niedobory jodu i niedomagającą tarczycę.

Doskonałym źródłem jodu są ryby morskie. Rekordzistą jest dorsz - zawiera ok. 110 µg (mikrogramów) w 100 g, ale też mintaj (100 µg) i makrela (40 µg).

Ważne! Obróbka termiczna sprawia, że część jodu „ucieka”. Ryby najlepiej grillować, zamiast smażyć na tłuszczu czy gotować. Podczas grillowania ryby tracimy 33 proc. jodu, a podczas gotowania ponad 60 proc.

Gdzie szukać jodu i kwasów omega-3, jeśli nie jemy ryb?

Można jeść to, co jedzą ryby morskie i czemu zawdzięczają obecność tych ważnych substancji: wodorosty, czyli algi morskie, a w mniejszych ilościach brokuły, orzechy laskowe, jajka, płatki owsiane i żółty ser. Kwasy omega-3 to także siemię lniane, orzechy włoskie, warzywa liściaste i produkty sojowe.

.....

Modny (i ważny!) selen

Jest pierwiastkiem niezbędnym dla pracy tarczycy, bo przekształca hormony w formę aktywną i produkuje enzymy antyoksydacyjne, czy-



li chroniące komórki przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki (w Polsce selenu jemy zbyt mało). Jego niedobór uważa się za jeden z czynników wystąpienia tego schorzenia oraz nasilania się objawów, a coraz więcej jest doniesień na temat możliwych terapeutycznych właściwości selenu, m.in. w chorobie Hashimoto. Dieta bogata w selen zmniejsza procesy zapalne w tarczycy, choć oczywiście nie leczy choroby. Spadek poziomu selenu we krwi częściej obserwuje się u palaczy, dlatego osobom z hashimoto zaleca się zrezygnowanie z palenia. Gdzie szukać selenu? Utarło się, że najwięcej selenu znajdziemy w orzechach brazylijskich, a tymczasem to nieprawda. Orzechy brazylijskie, które kupujemy w Polsce, pochodzą głównie z Boliwii. I o ile prawdziwe powinny mieć niemal 2 tys. μg tego pierwiastka w 100 g, te boliwijskie mają zaledwie ok. 10 μg ! Poza tym mają wyjątkowo niekorzystny stosunek kwasów omega-3 do omega-6. Kwasów omega-6 jest więcej, a mają silne działanie zapalne. Szukając selenu, warto sięgać po orzechy włoskie, pestki dyni, siemię lniane, zarodki pszenne i jajka.

Cynk też jest bardzo potrzebny

Znany bardziej jako pierwiastek potrzebny skórze, podobnie jak selen bierze udział w przekształcaniu hormonów tarczycowych. Cynk znajduje się głównie w nieprzetworzonych produktach zbożowych oraz chudym mięsie.

...i witamina B₁₂

W chorobie Hashimoto pacjenci mają zaburzone wydzielanie kwasu solnego w żołądku i problemy z błoną śluzową. Tymczasem witamina B₁₂, żeby się przyswoić, musi się połączyć z tzw. czynnikiem IF, który znajduje się właśnie w błonie śluzowej żołądka. Osoby chore na hashimoto mają więc często niedobór witaminy B₁₂, bo jej nie przyswajają. Ta witamina jest tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, dlatego weganie powinni ją suplementować.

Nieoceniona witamina D

Ostatnio odkryto, że w tarczycy znajdują się receptory witaminy D, stąd jej rola w funkcjonowaniu tego narządu jest bezdyskusyjna. A co-



raz więcej badań naukowych dowodzi, że suplementacja witaminy D jest czynnikiem mającym znaczenie w chorobach autoimmunologicznych. Warto więc sprawdzić jej poziom, bo może się okazać, że wystarczy ją uzupełnić do zdrowego poziomu, by układ odpornościowy ogłosił zawieszenie broni i przestał tak zjadale atakować własne narządy.

Witamina D może być dostarczana z dietą (choć oczywiście znacznie więcej organizm otrzymuje jej dzięki słońcu – pod wpływem promieni słonecznych sami ją wytwarzamy). Produkty, które są dobrym źródłem witaminy D, to między innymi ryby morskie, mięso wołowe, wątroba wieprzowa i sery dojrzewające. Niestety nawet duże ilości tych produktów nie zaspokoją zapotrzebowania na witaminę D. Dlatego ważna jest suplementacja – różna w zależności od pory roku. W miesiącach, kiedy słońca jest więcej, czyli od kwietnia do października, i jeśli faktycznie z niego korzystamy (przynajmniej 30 minut na słońcu dziennie z odsłoniętymi przedramionami i twarzą), wystarczy 1000 jednostek dziennie. W pozostałą część roku optymalna dawka wynosi min. 2000 jednostek. Trzeba jednak pamiętać, że duża ilość tkanki tłuszczowej blokuje prawidłowe wykorzystanie cennej witaminy, dlatego osoby z nadwagą i otyłe muszą zwiększyć ilość suplementu (warto poprosić lekarza o odpowiedź).

Hashimoto a... sok z marchewki

Osoby z hashimoto często mają zaburzone przekształcanie beta-karotenu w witaminę A. Świadczy o tym lekko pomarańczowy odcień skóry. Beta-karoten bowiem, zamiast zmienić się w potrzebną oczom witaminę, odkłada się w wątrobie. Oczywiście można pić bogaty w beta-karoten sok z marchwi, bo w naturalnej postaci beta-karoten nie szkodzi (szklanka co drugi dzień wystarczy). Lepiej nie stosować go w formie suplementów. Warto też jeść więcej produktów bogatych w witaminę A, np. jajka, nabiał. Są niezbędne oczom.

.....

Błonnik

Osoby z niedoczynnością tarczycy i z chorobą Hashimoto często mają zaparcia. Ważne, by była stała ilość błonnika w diecie – wystarczy ok. 15 g dziennie. Informacje o zawartości błonnika w konkretnych produktach znajdziemy na etykietach.

Ważny jest też sposób stosowania błonnika, a więc systematycznie, do 2-3 posiłków dziennie, mniej więcej tyle samo. W przeciwnym razie nasili zaparcia i pogorszy wchłanianie witamin z jelita.

Czy warto stosować suplementy?

Urozmaicona dieta to zawsze najlepsze rozwiązanie. Działa nieco wolniej, przez co jest bezpieczniejsza. I w konsekwencji skuteczniejsza. Poza tym w suplementach mnóstwo jest substancji pomocniczych, np. antyzbrylaczy, wypełniaczy itp. Nie wiemy do końca, jak działają one na organizm, zwłaszcza wrażliwą tarczycę. Szczególnie dotyczy to suplementów z jodem. Na rynku są dostępne takie o dużej ilości tego pierwiastka i z niedoczynności można wpaść w nadczynność. Podobne są doniesienia odnośnie do selenu. Łatwo go przedawkować, a nadmiar (dziennie potrzebujemy ok. 55 µg) jest toksyczny. Dlatego suplementować go trzeba rozważnie, najlepiej pod okiem lekarza lub dietetyka. Przy współistniejącej cukrzycy typu 2 może ją nasilić i dodatkowo sprzyjać powstawaniu chorób krążenia.

.....

Goitrogeny, czyli składniki, które lepiej mieć pod kontrolą

Są to substancje wolotwórcze, czyli zmniejszające przyswajanie jodu. Należą do nich warzywa kapustne, rośliny strączkowe, ale niewielkie ilości goitrogenów mają również olej rzepakowy, orzechy laskowe i słodkie ziemniaki. Spośród strączków głównym problemem jest soja, ze względu na zawartość izoflawonów, które zaburzają procesy wchłaniania się hormonów tarczycy. I mogą działać na całą gospodarkę hormonalną.

Jeść? Tak, ale:

- Jeśli hashimoto towarzyszy niedoczynność tarczycy, to na początku leczenia niedoczynności lepiej zrezygnować z soi, warzyw strączkowych i kapustnych. Ale tylko na początku, dopóki poziom hormonów nie będzie w normie.
- Później, kiedy hormony uda się opanować, a ich poziom się ustabilizuje, można je jeść – do trzech razy w tygodniu, poddane obróbce termicznej i raz w tygodniu surowe.
- Warzywa kapustne trzeba gotować bez przykrycia – ilość goitrogenów spada o 30 proc.



- Lepiej wybierać kiszonki i mrożonki z warzyw kapustnych, bo one zawierają mniej goitrogenów. Podczas procesu kiszenia zyskują dodatkowe walory
 - wspierają stan jelit, przyspieszają metabolizm i poprawiają odporność.
- W przypadku soi, zasada jest ta sama, co w przypadku strączków. Jeśli tarczyca jest ustabilizowana, to można spożywać soję do trzech razy w tygodniu, trzy godziny po przyjęciu leków.

Strączki a przyjmowanie leków

Osoby z niedoczynnością tarczycy nie powinny się nimi objadać, a na początku leczenia warto je mocno ograniczyć – jeśli mają się znaleźć na talerzu, to nie rano, kiedy przyjmuje się leki, a dopiero 3 godziny po zażyciu tabletki.

.....

Tyję, bo mam hashimoto – prawda czy wymówka?

Fakt 1

Prawdą jest ponad wszelką wątpliwość, że choroby tarczycy wpływają na metabolizm. W przypadku hashimoto oraz niedoczynności tendencja jest niestety w kierunku przybierania na wadze. Ale powiedzenie „Mam hashimoto, dlatego jestem gruba/gruby” to już nadużycie. Zanim zaczniemy bowiem zwać winę za rozmiar XXL na chorobę, warto sobie powiedzieć, że nawet najzdrowsza tarczycza na świecie nie zapewnia figury modelki.

Fakt 2

Można schudnąć i utrzymać wagę nawet w zaawansowanej chorobie. Co więcej, jeśli tego dokonamy, tarczycza zacznie pracować lepiej i obja-



wy przestaną być tak dokuczliwe, a być może całkiem ustąpią. Choroba będzie, bo jest nieuleczalna, ale będzie postępowała tak wolno, że w dobrej formie dożyjesz 120 lat.

Fakt 3

Osoby chorujące na niedoczynność tarczycy będą musiały włożyć więcej pracy w odchudzanie niż osoby zdrowe.

Jak to działa?

Niedoczynność tarczycy może powodować nagłe tycie (nawet, jeśli nie zmieniło się nic w żywieniu i stylu życia) i utrudniać odchudzanie. Dzieje się tak dlatego, że:

- hormony tarczycy biorą udział w regulacji metabolizmu – gdy jest ich zbyt mało, spada tempo metabolizmu;
- wolniejszy metabolizm skutkuje między innymi obniżoną podstawową przemianą materii – organizm zużywa mniej energii na podstawowe funkcje życiowe; zmniejsza się wydatek energetyczny, a ty jesz ciągle tyle samo, co przyczynia się do tycia; niedoczynności tarczycy może towarzyszyć podwyższony poziom kortyzolu, który może przyczyniać się do nadmiernego odkładania tkanki tłuszczowej.

.....

Fakt 4

Nadwaga może spowodować, że tarczyca zachoruje. Dzieje się tak, dlatego, że nadmiar tkanki tłuszczowej oznacza permanentny stan zapalny w organizmie.

Fakt 5

Diety odchudzające się nie sprawdzają. Zazwyczaj są ubogie w ważne dla tarczycy składniki. Zwykle też eliminujemy tłuszcze, mające działanie przeciwzapalne, np. oliwę czy olej rzepakowy. Poza tym takie diety zwykle polegają na znacznym obniżeniu wartości kalorycznej posiłków, a wtedy metabolizm jeszcze bardziej spowalnia. W konsekwencji utrata zbędnych kilogramów zaczyna ograniczyć z cudem.

Przepisy

Jedz prosto, lekko, z umiarem

To najważniejsza zasada sprawdzająca się przy komponowaniu posiłków. I zgodnie z nią opracowane zostały przepisy znajdujące się na kolejnych stronach.

- Wyeliminowane lub ograniczone zostały składniki mogące mieć negatywny wpływ na pracę tarczycy i spowalniać proces jej wyciszania.

- Aby nie doprowadzić do niedoborów żywieniowych, te mniej korzystne zostały zastąpione przez produkty o podobnym „pakiecie” makro- i mikroskładników.

- Pod względem kaloryczności wszystkie dania są obliczone dla średnio aktywnej kobiety, która chciałaby powoli, ale trwale zgubić nadprogramowe kilogramy. Mężczyźni powinni zwiększyć objętość porcji o ok. 20 proc.

- Posiłki są zbilansowane, to znaczy, że zawierają dobre proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów. Nie trzeba się więc obawiać, że w diecie będzie zbyt mało białka czy dobrego tłuszczu.

Proste zamienniki

Jak już ustaliliśmy, chora tarczyca bywa kapryśna i lekka zbilansowana dieta może nie wystarczyć. Wówczas wskazane jest stosowanie zamienników. Właściwie wszystko da się zastąpić innym, równie wartościowym składnikiem lub – jak np. w przypadku mięs, kilkoma składnikami.

Jajko (jako spoiwo w potrawach): ½ awokado lub zmielone siemię lniane, nasiona chia, mąka z ciecierzycy lub łupina babki płesznik zalane wodą, purée z banana. Pianę jak z białek otrzymasz z ubitej na sztywno wody po gotowaniu fasoli lub ciecioriki.

Porcja mięsa: 50 g nasion strączkowych + 60 g zbóż/kaszy + 10 g orzechów/pestek.

Ważna wskazówka!

Przy wielu posiłkach znajdują się kolorowe ikonki, pokazujące, co warto wybrać przy zaburzeniach trawiennych. I tak:

- Zielony – oznacza posiłek rekomendowany przy biegunkach
- Żółty – wskazane przy zgadze i refluksie
- Czerwony – gdy dokuczają zaparcia



Co to znaczy urozmaicona dieta?

Każdy człowiek ma swoje produkty, które lepiej lub gorzej toleruje. Zazwyczaj kluczem jest tu nadmiar jakiegoś składnika. Jeśli przesadzimy, jedząc np. produkty mleczne, to układ trawienny może się zbuntować, nie nadążając z produkcją potrzebnego enzymu. Może się też zdarzyć, że na jakiś czas całkiem zrezygnujemy z jedzenia jakiegoś składnika, by organizm od niego „odpoczął”, a po włączeniu go ponownie do diety okaże się, że nie ma enzymu, który go trawił. Kluczem jest więc urozmaicona dieta – oznacza ona jedzenie w ciągu tygodnia około 60 różnych produktów. Jeśli tego się trzymamy i unikamy przejadania, raczej nie grozi nam nadmiar konkretnego składnika.

• • • • •

Śniadania



Grzanka z twarogiem i jajkiem



2



15



460

- 4 jajka • 4 kromki pieczywa gryczanego lub owsianego • 200 g półtłustego białego sera • ¼ szklanki jogurtu naturalnego
• 2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku • garść kiełków
np. rzodkiewki • szczypta soli i pieprzu

...

Ugotuj jajka w koszulce, z pieczywa zrób grzanki.
Wymieszaj ser z jogurtem, dopraw solą i pieprzem.
Posmaruj każdą grzankę twarogiem, połóż jajko, posyp
wędzoną papryką oraz dodaj kiełki.

Musli z owocami leśnymi



2



15



560

200 g płatków owsianych błyskawicznych • 2 szklanki mleka roślinnego, np. migdałowego, owsianego • 1 łyżka pestek dyni
• 1 łyżka pestek słonecznika • 1 szklanka mrożonych
lub świeżych owoców leśnych • mała gruszka • mały banan

...

Dzień wcześniej zalej płatki mlekiem roślinnym oraz zmiksowanymi owocami leśnymi i zostaw na noc w lodówce.

Upraż pestki dyni oraz słonecznika na rozgrzanej, suchej patelni, aż staną się złociste. Rano wymieszaj musli, przełóż do miseczek, posyp prażonymi pestkami i dodaj świeże owoce.

Gryczane podplomyki z pastą z warzyw



2



20



460

Podplomyki: ½ szklanki kaszy gryczanej niepalonej • 1 łyżka oliwy • 1 szklanka wody • **Pasta:** ½ kg warzyw (cukinii, marchewki, selera, pietruszki, dyni – jak lubisz) • 1 łyżka oliwy
• 1 garść świeżej bazylii • rukola lub roszponka do dekoracji
• **po szczypcie:** soli, tymianku lub rozmarynu, czarnuszki, papryki słodkiej lub ostrej oraz maku

...

Kaszę zalej szklanką wrzątku i odstaw na noc. Warzywa pokrój, skrop oliwą, posyp przyprawami i też zostaw na noc. Rano napęczniałą kaszę wymieszaj z łyżką oliwy, dodaj ulubione zioła oraz mak i szczyptę soli. Zmiksuj na gładką masę. Na jedną blachę wyłożoną papierem do pieczenia wylewaj cienkie placuszki, na drugiej rozłóż warzywa. Piecz w temp. 190 st. C ok. 15-20 minut. Do upieczonych warzyw dodaj świeżą bazylię, zmiksuj i smaruj pastą upieczone podplomyki. Posyp rukolą lub roszponką.

*Podplomyków warto zrobić więcej – przechowywane jak pieczywo zachowują świeżość 3-4 dni.

Placki gryczane z owocami i orzechami



4 łyżki mąki gryczanej • 2 jajka • 1 średni banan • ½ szklanki jogurtu naturalnego lub mleka roślinnego • 1 łyżka oleju rzepakowego • ¼ łyżeczki cynamonu • 2 szklanki owoców, np. jagód, malin, borówek, porzeczek, pokrojonych jabłek, kiwi
• 2 łyżki orzechów włoskich

...

Banana zmiksuj z jajkami, mąką i jogurtem lub mlekiem oraz cynamonem. Na patelni rozgrzej olej i smaż niewielkie placki. Udekoruj owocami i orzechami.

Kanapki z mozzarellą



4 cienkie kromki chleba owsianego lub gryczanego • 1 kulka mozzarelli • 2 średnie pomidory • 4 łyżeczki masła • 4 liście sałaty • garść świeżej bazylii • szczypta soli

...

Pieczewo posmaruj masłem, ułóż liście sałaty, a na nie plastry mozzarelli i pomidora. Posyp bazylią, lekko posól. Można zapiec w piekarniku w temp. 180 st. C ok. 10 minut.

Komosa ryżowa z borówkami



100 g suchej komosy ryżowej (mogą być płatki owsiane)
• 1,5 szklanki borówek • 3 łyżeczki siemienia lnianego • odrobina wanilii • 400 ml mleka roślinnego • 2 łyżki orzechów laskowych
• szczypta kurkumy

...

Komosę zalej mlekiem roślinnym, dodaj wanilię i kurkumę. Gotuj na małym ogniu ok. 10-12 minut. Dodaj siemię, a gdy wystygnie, posyp owocami i posiekanymi orzechami.

Sałatka z kaszy i warzyw



2



20



430

5 łyżek kaszy, np. orkiszowej, gryczanej, owsianej, jaglanej
 • 1 mała cukinia • 1 kawałek dyni wielkości dłoni • 1 średni
 ogórek • 1 pomidor • garść rukoli lub roszponki • ½ pęczka natki
 pietruszki • 2 łyżki pestek słonecznika • 1 łyżka oliwy • **ulubione**
przyprawy: cząber, papryka słodka, kurkuma, sól

• • •

Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie z dodatkiem sporej
 szczypty kurkumy. Dynię i cukinię pokrój, skrop oliwą, obtocz
 w przyprawach i ugrilluj na patelni do miękkości. Wystudzoną
 kaszę wymieszaj z pieczonymi warzywami i pozostałymi
 pokrojonymi w kostkę. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.
 Posyp podprażonym słonecznikiem.



Obiady



● Zupa pietruszkowa z pulpecikami z kaszy ●



2



20



410

bulion: 500 ml wody • 1 duża marchewka • 2 korzenie pietruszki • kawałek selera • 3 liście laurowe • 3 ziarna ziela angielskiego • 1 łyżeczka suszonego lubczyku • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki • 2 łyżki oliwy • do smaku sól niskosodowa i czarny pieprz • **pulpeciki:** 150 g mięsa mielonego z indyka • 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej • 1 jajko • 2 łyżeczki otrąb owsianych

...

Z warzyw i przypraw (oprócz natki) ugotuj bulion. Zostaw w nim tylko pietruszkę i seler, dodaj natkę i zmiksuj. Dopraw. Z mięsa, kaszy, jajka i otrąb oraz przypraw uformuj klopsiki. Ugotuj je lub usmaż bez tłuszczu, przełóż do zupy i gotuj kilka minut.

Burgery z pieczarkami i soczewicą



100 g suchej zielonej soczewicy • 150 g pieczarek • 1 cebula • 2 łyżki otrąb owsianych • 1 jajko • 2 łyżki oliwy • 4 łyżki posiekanej natki pietruszki • 1 łyżeczka czarnuszki lub maku • **przyprawy:** sól, czarny pieprz, majeranek, kurkuma, czosnek niedźwiedzi

...

Soczewicę namocz ok. godziny, odlej wodę i w nowej ugotuj do miękkości z dodatkiem majeranku. Na rozgrzanej oliwie zeszklij posiekaną cebulę, dodaj starte pieczarki i duś 5 minut.

Przypraw pieprzem i solą. Dodaj natkę, soczewicę, zmiksuj. Do masy dodaj jajko, otręby, czarnuszkę lub mak i pozostałe przyprawy, ew. trochę wody. Uformuj kotleciki, obtocz w pozostałych ziarenkach i piecz w 180 st. ok. 30 minut. Zjedz z ogórkiem kiszonym.

Udka z komosą z surówką z selera



4 udka kurczaka bez skóry • 1 mała włoszczyzna (bez kapusty) • 2 łydgi selera naciowego • 1 duży ząbek czosnku • 500 ml bulionu • 2 łyżki oliwy • ½ szklanki komosy ryżowej • **surówka:**

1 szklanka startej marchewki • 1 posiekana łydga selera naciowego • 1 łyżka natki pietruszki • po 1 łyżce soku z cytryny i oliwy • **przyprawy:** sól, pieprz, tymianek, oregano, majeranek, czosnek niedźwiedzi, ziele angielskie

...

Udka umyj, ponacinaj, natrzyj solą, tymiankiem i majerankiem.

Obsmaż na oliwie (ok. 5-6 minut). Obłóż pokrojonymi warzywami, dodaj plasterki czosnku, przyprawy i zalej bulionem. Gotuj na małym ogniu ok. 30 minut. Wyjmij pora i czosnek. Wsyp komosę i gotuj, aż kasza wchłonie bulion. Zjedz z surówką.

Łosoś z warzywami z patelni



- 1 opakowanie warzyw na patelnię • 300 g fileta z łosia
- 100 ml jogurtu naturalnego • ½ pęczka koperku
- sok z ½ cytryny • 2 łyżki masła klarowanego lub oliwy
- 100 g ryżu pełnoziarnistego

...

Warzywa wrzucić na patelnię i podsmażyć na 2 łyżkach oleju ok. 10-15 minut. Ugotować łosia na parze (10 minut). Wymieszać jogurt z posiekanym koperkiem i sokiem cytrynowym. Usmażone chrupiące warzywa zjeść z rybą, ryżem i koperkowym jogurtem.

Domowa pizza z grillowanymi warzywami



- ciasto:** 400 g mąki owsianej lub gryczanej • 250 ml wody
- szczypta soli • szczypta cukru • łyżka oliwy • 3 g świeżych drożdży
- dodatki:** cukinia 300 g • bakłażan 220 g • czerwona papryka 150 g • żółta papryka 150 g • mozzarella 125 g
- 100 ml passaty pomidorowej • kilka listków bazylii (opcjonalnie)
- do posypania • 4 łyżki oliwy

...

Drożdże rozpuścić w wodzie z solą, cukrem i mąką, dodać oliwę i zagnieść ciasto. Odstawić do wyrośnięcia.

Pokroić warzywa i zgrillować na mocno rozgrzanej patelni z każdej strony po ok. 4-5 minut. Jeszcze ciepłe skrop oliwą. Rozgrzej piekarnik do temp. 220 st. C. Ciasto podziel na 2-4 części i rozwałkuj. Posmaruj sosem pomidorowym i wstaw do piekarnika na 15 minut. Na upieczoną pizzę ułóż porcję grillowanych warzyw i kawałeczki mozzarelli.

Skrop oliwą. Smakuj ze wyśmienicie na zimno, nawet następnego dnia.

Risotto z grzybami



2



30



430

- 2 szklanki bulionu warzywnego • 1 cebula • 2 ząbki czosnku
• 4 łyżki oliwy • 2 garści borowików lub kurek • 150 g ryżu
pełnoziarnistego • kilka gałązek natki pietruszki
• **przyprawy:** szczypta soli, tymianku i pieprzu

...

Opłucz i oczyść grzyby, pokrój na kawałki. Posiekaj cebulę, a czosnek przeciśnij przez praskę, podduś je w rondlu na oliwie.

Dodaj borowiki i podsmażaj 1-2 minuty. Wsyp ryż i wlewaj bulion porcjami. Gotuj aż cały płyn się wchłonie. Ugotowany ryż wymieszaj z grzybami, dopraw do smaku. Posyp natką.



Przekąski



● Bułeczki oliwkowo-tymiankowe ●

 8  40  240

- 2 szklanki mąki owsianej • 5 dag drożdży • 4 łyżki oliwy
 • 1 łyżka cukru trzcinowego • 1 szklanka letniej wody • ½ szklanki
 czarnych oliwek bez pestek • **przyprawy:** łyżeczka suszonego
 tymianku, sól, pieprz

...

W łyżeczce letniej wody rozpuść drożdże. Mąkę i szczyptę soli przesiej do miski. Wlej roztwór i odstaw w ciepłe miejsce. Gdy drożdże wyrosną, dodaj tymianek, pieprz i pokrojone oliwki. Wyrób elastyczne ciasto, dodając pod koniec oliwę. Uformuj 16 bułeczek, z wierzchu natnij je lekko nożem. Ułóż w odstępach na wyłożonej pergaminem blasze. Odstaw do wyrośnięcia. Posmaruj wierzch wodą. Wstaw do piekarnika nagrzanego do temp. 180 st. C i piecz 20–30 minut.

Sałatka z awokado i granatem



½ awokado • 3 łyżki soku ze świeżej limonki • 3 łyżki pestek granatu • 1 mała gruszka

...

Awokado i owoce obierz. Pokrój w cząstki i wymieszaj z sokiem i pestkami granatu.

Koktajl z twarogiem i kakao



2 suszone daktyle • ¼ kostki twarogu półtłustego
• ¾ szklanki mleka roślinnego • 2 szczypty cynamonu mielonego • 1 łyżeczka gorzkiego kakao

...

Mleko zmiksuj z kakao. Dodaj ser i daktyle. Zmiksuj dokładnie i przypraw.

Kasza z gruszką i żurawiną



3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej • ½ szkl. jogurtu naturalnego
• 1 twarda gruszka • 2 łyżki żurawiny

...

Wymieszaj kaszę z pokrojoną gruszką i żurawiną. Polej jogurtem.

Jeżyny w kokosowej posypce



2 spore garści jeżyn • 1 łyżka pistacji bez soli • 1 łyżeczka wiórków kokosowych

...

Jeżyny posyp rozdrobnionymi i uprażonymi na patelni pistacjami oraz wiórkami kokosowymi.

Kolacje



Gulasz z ciecierzycą i jarmużem



2



25



325

- 1 cebula • 1 kalafior • 1 łyżeczka kurkumy • 1 mała marchewka
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 400 g puszka ciecierzycy
- garść jarmużu (może być mrożony) • sok z jednej cytryny
- 2 łyżki oleju • sól i pieprz

...

Posiekaną cebulę podsmaż na 2 łyżkach oleju, aż się zeszkli. Dodaj różyczki kalafiora, wsyp kurkumę i marchew pokrojoną na plasterki. Podsmażaj 5 minut. Dodaj koncentrat, odcedzoną ciecierzycę, jarmuż, wlej 2 szklanki wody i duś 15 minut.

Dopraw i skrop sokiem z cytryny

Kąski łososiowo-selerowe z dipem



1



10



320

- 1 plaster łososia wędzonego • gałązka selera naciowego
• ½ opakowania jogurtu typu greckiego • łyżeczka miodu • łyżka
nasion sezamu • łyżeczka nasion słonecznika • ½ limonki

...

Jogurt połącz z sokiem z limonki, sezamem i słonecznikiem oraz miodem. Gałązkę selera pokrój w krótkie słupki i zawiń je w kawałki łososia. Podawaj je z dipem jogurtowym.

Placuszki owsiane z owocami



1



30



310

- 1 średni niedojrzały banan • 1 jajko • 1 łyżeczka miodu
• 4 łyżki płatków owsianych • 2 łyżki mrożonych czarnych
jagód • plaster sera twarogowego półtłustego

...

Rozgnieć banana widelcem, wymieszaj z żółtkiem, miodem i płatkami owsianymi. Białko ubij na sztywną pianę i połącz z resztą składników. Nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną patelnię teflonową i smaż z dwóch stron. Gotowe placki podawaj z jagodami i pokruszonym serem twarogowym.

Sałatka z kaszą, kurczakiem i granatem



1



30



300

- 1 porcja mięsa z piersi kurczaka • garść rukoli • ½ papryki • 2 łyżki
nasion granatu • kawałek czerwonej cebuli • 1 łyżeczka oliwy
• 3 łyżki suchej kaszy bulgur • przyprawy: szczypta pieprzu i soli

...

Natrzyj kurczaka przyprawami i upiecz w folii w piekarniku, następnie pokrój go w kostkę. Ugotuj kaszę. Pokrój paprykę w kostkę, a cebulę w piórka. Wymieszaj składniki, posyp granatem, polej oliwą, dopraw do smaku.

Komosa z serem feta



- mała cukinia • 4 łyżki komosy ryżowej suchej • łyżka oleju rzepakowego • ¼ kostki sera feta • 2 suszone śliwki
- po szczypcie pieprzu i oregano • łyżeczka natki kolendry

...

Cukinię pokrój na plastry, przypraw i ugotuj na parze. Ugotowaną komosę wymieszaj z cukinią, olejem, pokruszonym serem, pokrojonymi śliwkami i posiekaną natką.

Sałatka z indyka



- 100 g ugotowanego fileta z indyka • 2 ogórki gruntowe
- 4 orzechy makadamia • łyżka oleju rzepakowego • łyżka octu balsamicznego • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- łyżka orzeszków pinii

...

Mięso pokrój, wymieszaj z tartymi ogórkami i prażonymi orzechami. Całość polej olejem i octem, posyp natką pietruszki i dopraw solą oraz pieprzem.

Spaghetti razowe z duszonymi pomidorami



- 100 g spaghetti razowego • garść pomidorków koktajlowych
- puszka pomidorów w puszcze w kawałkach • 2 łyżki kaparów
- 8 listków bazylii • 3 łyżki oliwy • pieprz i sól

...

Rozgrzej piekarnik do temp. 220 st. C. Ugotuj makaron al dente. Pomidorki przekrój, włóż do piekarnika na 15 minut. Na patelni uduś pomidory z puszki z kaparami. Sos skrop oliwą i dodaj upieczone pomidorki oraz posiekaną bazylię. Całość wymieszaj, dopraw do smaku. Wymieszaj sos z makaronem.

Warzywa z sezamem



1



20



350

- 1 korzeń pietruszki • 3 suszone pomidory • 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka oleju • 1 łyżeczka posiekanego tymianku

...

Pietruszkę i pomidory pokrój w plasterki, skrop olejem i upiecz w piekarniku. Dopraw tymiankiem.

Kanapki z pastą z fasoli i parmezanem



1



30



320

- ½ szklanki ugotowanej białej fasoli • 2 łyżki natki pietruszki
- 1 łyżka tartego parmezanu • 1 ząbek czosnku • 1 łyżeczka oliwy
- 2 kromki chleba orkiszowego ze słonecznikiem • sól i pieprz

...

Zmiksuj fasolę z pietruszką, parmezanem, czosnkiem i oliwą, dopraw solą i pieprzem. Podawaj z pieczywem.



Desery



Czekoladowy krem z orzechami



1



25



220

1 średnie awokado • 1 łyżeczka gorzkiego kakao lub 2 kostki startej gorzkiej czekolady • 1 łyżka orzechów laskowych lub nerkowca • 2 małe daktyle (bez pestek)

...

Zmiksuj obrane awokado z daktylem i kakao. Posyp drobno posiekanymi orzechami.

Dietetyczny serniczek



1



20



221

100 g chudego niskolaktazowego twarogu • 1 łyżeczka syropu klonowego • 1 łyżka kaszy jaglanej lub owsianej • 4 kostki gorzkiej czekolady • 5 łyżek soku wyciśniętego z cytryny

...

Rozpuść czekoladę w kąpielii wodnej. Odstaw miseczkę. Dodaj sok, ser, syrop i ugotowaną kaszę jaglaną. Zmiksuj wszystko na gładką masę. Ostudź i wstaw do lodówki na kilka godzin przed podaniem.

Carpaccio z melona



2



10



148

½ zielonego lub żółtego schłodzonego melona • sok z jednej cytryny • 2 łyżki miodu

...

Obierz melona, pokrój na cienkie plasterki i ułóż na talerzu. Następnie skrop całość sokiem z cytryny oraz polej miodem.

Gotowe! Deser najlepiej smakuje po wysiłku. Uzupełni węglowodany, np. po ćwiczeniach.

Razowa szarlotka



10



45



214

4 jabłka (ok. 600 g) • 1 łyżeczka cynamonu • 4 jajka • 100 g cukru trzcinowego • 5 łyżek oliwy • ¼ szklanki mąki razowej • 100 g zmiksowanych migdałów • 1 łyżka jogurtu greckiego do polania

...

Rozgrzej piekarnik do temp. 180 st. C. Obierz jabłka, pokrój i wymieszaj z cynamonem. Żółtka utrzyj z cukrem, dodaj oliwę, mąkę, migdały. Wymieszaj, aby nie było grudek. Ubij białka i stopniowo dodawaj do masy jajecznej. Przełóż do formy, wrzuć jabłka i wstaw do piekarnika na 35–40 minut. Odstaw do ostygnięcia. Smakuje wyśmienicie przez kilka dni.

Kremowy mus z owocami



1



20



200

- ½ awokado • 1 mały banan • 1 łyżka gorzkiego kakao
- 2 śliwki suszone • 2 szczypty siemienia lnianego

...

Śliwki i siemię zalej 5 łyżkami ciepłej wody. Odstaw na 20 minut, tak aby były miękkie. Następnie zmiksuj je. Wydrąż awokado, obierz banana i zmiksuj ze śliwkami.

Na końcu dodaj kakao i dokładnie wymieszaj.

To solidna porcja magnezu i potasu.

Praliny sezamowe



2



25



230

- 3 łyżki ugotowanej kaszy bulgur • 1 średni banan • 1 łyżeczka pasty sezamowej • 2 łyżki jogurtu naturalnego • 1 łyżeczka miodu

...

Zmiksuj banana z jogurtem, pastą sezamową i miodem.

Wymieszaj dokładnie z ugotowaną kaszą. Uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Włóż do lodówki na kilka godzin, aby nabrały zwartej konsystencji.

Kulki migdałowo-daktylowe



2



15



230

- 5 suszonych daktyli • 1 łyżka masła migdałowego
- 2 łyżki migdałów

...

Daktyle i migdały zalej ciepłą wodą. Odstaw na godzinę. Następnie odcedź, dodaj masło, migdały i zmiksuj. Uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Włóż na kilka godzin do lodówki, aby masa zgęstniała.

Batoniki musli



4



30



210

250 g płatków owsianych • 50 g płatków migdałów
 • 20 orzechów laskowych • 100 g mąki gryczanej • 2 daktyle
 bez pestek • 3 łyżki miodu • 150 g masła • płaska łyżeczka
 sody • 1 jajko

...

Podpraż płatki, migdały i orzechy. Miód i masło wymieszaj.
 W dużej misce wymieszaj płatki, orzechy, migdały, mąkę i sodę,
 dodaj miodową masę. Gdy przestygnie, dodaj roztrzepane jajko
 i wymieszaj. Rozprowadź na wyłożoną papierem blachę.
 Piecz w 160 st. C, aż się zrumienią. Ostudzone pokrój.



Copyright © 2019 by Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.

ISBN 978-83-8091-811-5

Autor: Joanna Zielewska

Konsultacja: lek. med. Dorota Jaworska

Korekta: Sylwia Kozak-Śmiech

Opracowanie graficzne i projekt okładki: Tadeusz Szlaużys

Zdjęcia: 123rf

Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.

02-672 Warszawa

ul. Domaniewska 52

www.ringieraxelspringer.pl

ringier
axel springer



Książkę można zamówić pod numerem: 0 801 000 869

lub przez internet www.literia.pl

Druk: Drukarnia Tinta w Działdowie

Żadne informacje zawarte w tej książce nie mogą zastąpić konsultacji lekarza. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza publikacja ani jej żadna część nie może być kopiowana, zwielokrotniana i rozpowszechniana w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Wydawca niniejszej publikacji dołożył wszelkich starań, aby jej treść była zgodna z rzeczywistością, nie może jednak wziąć żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki wynikłe z wykorzystania zawartych w niej materiałów i informacji.

Choroby tarczycy, w tym hashimoto, stały się dziś tak powszechne jak cukrzyca czy nadciśnienie. I tak jak one długo rozwijają się bez charakterystycznych objawów, wyniszczając nie tylko narząd, którego dotyczą, ale też cały organizm. Dlatego sprawdzanie poziomu hormonów tarczycy jest tak samo ważne i potrzebne jak regularne mierzenie ciśnienia czy badanie poziomu cukru we krwi.

Choroby Hashimoto nie da się wyleczyć. Jednak w porę zdiagnozowana, a potem sumiennie leczona i kontrolowana przez lekarza oraz „rozpieszczana” dobrą dietą, nie rozwinie się. Nie będzie również wpływać negatywnie na inne narządy i nasze samopoczucie.

Wszystkie ważne informacje na temat choroby Hashimoto oraz mnóstwo odpowiedzi, jak sobie z nią radzić, znajdziesz w tej książce.

