

آموزش به بیمار و خانواده

تغذیه در رژیم غذایی پر کاری تیروئید



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P086

منبع: Medlineplus.gov

پرکاری تیروئید بیماری است که در آن بدن هورمون های تیروئیدی را بیش از اندازه تولید می کند. پرکاری تیروئید باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و علائمی نظیر اضطراب و عصبی بودن، کاهش وزن بدون دلیل و فعالیت بیش از اندازه و در نهایت ورم جلوی گردن ایجاد میکند، در صورت مبتلا بودن به پرکاری تیروئید دارو درمانی و رژیم غذایی مناسب برای بیمار آغاز می شود.

رژیم غذایی مناسب در پرکاری تیروئید:

استفاده برخی از غذاها در رژیم غذایی پرکاری تیروئید میتواند به سالم ماندن تیروئید کمک کرده و برخی از اثرات منفی پرکاری تیروئید را کاهش دهند.



رژیم غذایی کم ید معمولاً پیش از شروع درمان دارویی در پرکاری تیروئید تجویز می شود.

رژیم غذایی کم ید: غذاهایی مانند نمک بدون ید، سفیده تخم مرغ، میوه های تازه و خشک شده، مغزهای خام، نان های بدون نمک، پاپ کورن (پفیلا) بو داده، سیب زمینی، عسل و مربا را میتوانید بدون نگرانی به رژیم پرکاری تیروئید خود اضافه کنید. استفاده بیشتر از سبزیجات کلم بروکلی، جوانه بروکسل، کلم، گل کلم باعث بهبود پرکاری تیروئید میشود.

سلنیم:

غذاهای غنی از سلنیم به تنظیم عملکرد تیروئید و محافظت از تیروئید در برابر بیماری ها کمک می کند، از منابع خوب سلنیم می توان به قارچ، چای، انواع گوشت، برنج، سبوس جو دو سر و دانه آفتابگردان اشاره کرد.

آهن: آهن در بسیاری از اعمال حیاتی بدن از جمله عملکرد مناسب تیروئید نقش دارد، سطوح پایین آهن با پرکاری تیروئید همراه است، می توانید با مصرف کافی مواد غذایی نظیر: حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، مغز ها، گوشت قرمز و گوشت پرندگان، دانه ها و غلات کامل (برنج، ذرت و ارزن) آهن مورد نیاز خود را از طریق رژیم غذایی تامین کند.

روی: روی به افزایش اشتها و مصرف غذای کافی برای تامین انرژی مورد نیاز بدن، افزایش قدرت سیستم ایمنی و حفظ سلامت تیروئید کمک می کند.

از منابع بسیار خوب روی می توان به گوشت قرمز، نخود فرنگی، پودر کاکائو، قارچ، دانه کدو و گوشت گوسفند اشاره کرد.

کلسیم و ویتامین دی: پرکاری تیروئید باعث پوکی استخوان و شکنندگی آنها می شود. بنابراین نیاز است برای پیشگیری از پوکی استخوان از کلسیم و ویتامین دی کافی در رژیم پرکاری تیروئید استفاده کنیم . غذاهای سرشار از کلسیم شامل: اسفناج، لوبیا سفید، بامیه، شیر بادام به مقدار زیاد در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید. منابع خوب ویتامین دی شامل: جگر گوسفند، قارچ و ماهی های چرب هستند.

غذاهای ممنوعه در پرکاری تیروئید:

نمک یددار، غذاهای دریایی مانند ماهی، شیر و لبنیات، پنیر، زرده تخم مرغ، آب ید دار، برخی رنگ های غذایی حاوی ید، برخی داروها نیز مثل آمیودارون، شربت ضد سرفه، مکمل های گیاهی دارای ید هستند که برای استفاده از این مواد با متخصص تغذیه مشورت کنید .

همچنین بهتر است از مصرف زیاد مواد غذایی نظیر غذاهای گوشتی فراوری شده (سوسیس، کالباس و ...) و مواد غذایی که در ترکیبات آنها از گندم، جو و مالت استفاده شده باشد خودداری کنید.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید. ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

