

آموزش به بیمار و خانواده

رژیم غذایی در کم کاری تیروئید



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P085

منبع: Medlineplus.gov

کم کاری تیروئید بیماری است که در آن بدن به اندازه کافی هورمون های تیروئیدی را تولید نمی کند. هورمون های تیروئیدی به کنترل رشد بدن، ترمیم سلولها و سوخت وساز کمک می کند. در نتیجه در افرادی که به کم کاری تیروئید مبتلا هستند می توان علائمی نظیر خستگی، ریزش مو، افزایش وزن و افزایش سرما مشاهده کرد.

اهمیت ید در کم کاری تیروئید:

ید یک ماده معدنی ضروری است که برای تولید هومونهاى تیروئید مورد نیاز است کسانی که مصرف کم ید دارند در معرض خطر کم کاری تیروئید هستند.

- اگر شما در معرض کمبود ید باشید استفاده از نمک ید دار و غذاهای غنی از ید در رژیم کم کاری تیروئید نظیر غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ به شما در برطرف کردن این مشکلات کمک می کند.

سلنیوم عنصر حیاتی در کم کاری تیروئید:

سلنیوم هورمون های تیروئیدی را فعال می کند تا بدن بتواند از آنها استفاده کند. اضافه کردن غذاهای غنی از سلنیوم به رژیم غذایی کم کاری تیروئید به افزایش سطح سلنیوم کمک می کند از جمله غذاهایی که سلنیوم بالایی دارد میتوان به آجیل برزیلی، تن ماهی ساردین، تخم مرغ و حبوبات اشاره کرد.

همانند سلنیوم، روی هم به فعالسازی هورمون های تیروئیدی کمک می کند. مطالعات نشان می دهد که روی به تنظیم سطح هورمون های تیروئید کمک می کند.

با این حال در صورتی که دچار کم کاری تیروئید هستید باید در رژیم غذایی کم کاری تیروئید بیشتر از مواد غذایی سرشار از روی مانند گوشت قرمز، گوشت مرغ، میگو و غذاهای دریایی استفاده کنید.

غذای مضر برای کم کاری تیروئید:

- غذاهایی بر پایه سویا
- برخی سبزیجات مثل کلم، بروکلی، گل کلم و اسفناج
- میوه ها و سبزیجات نشاسته ای: سیب زمینی شیرین، هلو و توت فرنگی
- مغزها و دانه ها: ارزن، بادام زمینی و بلوط
- چای، قهوه و نوشیدنی های الکلی



❖ غذاهایی ممنوعه در کم کاری

تیروئید که باعث افزایش وزن می

شود:

- غذاهای فرآوری شده: هات داگ، سوسیس، کالباس، کیک ها و ...
- مکمل ها: دریافت غذایی سلنیوم و ید در رژیم غذایی کم کاری تیروئید ضروری است. مصرف خودسرانه مکمل ها می تواند به شما آسیب برساند.

غذاهای مفید در کم کاری تیروئید:

- تخم مرغ: یک غذای مفید است زرده تخم مرغ حاوی ید و سلنیوم است.
- گوشت: همه انواع گوشت و غذاهای دریایی
- سبزیجات: همه انواع سبزیجات به جز کلم، بروکلی، گل کلم و اسفناج
- میوه ها: همه انواع میوه ها به غیر از هلو، گلابی و توت فرنگی

- برنج، گندم، سیاه دانه و کتان
- لبنیات: انواع لبنیات کم چرب(شیر، ماست و دوغ)
- نوشیدنی های بدون کافئین مانند آب و آبمیوه ها

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

