

WAŻNY TEMAT

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA DIECIE AIP



Śniadanie

Sałatka na bazie mixu sałat z kurczakiem, awokado, ogórkiem i cebulą + oliwa

2 Śniadanie

Koktajl z mleka kokosowego, jagód i banana

Obiad

Rosół z kaczki
Udka z rosółu + frytki z batatów
+ ogórki kiszane

Przekąska

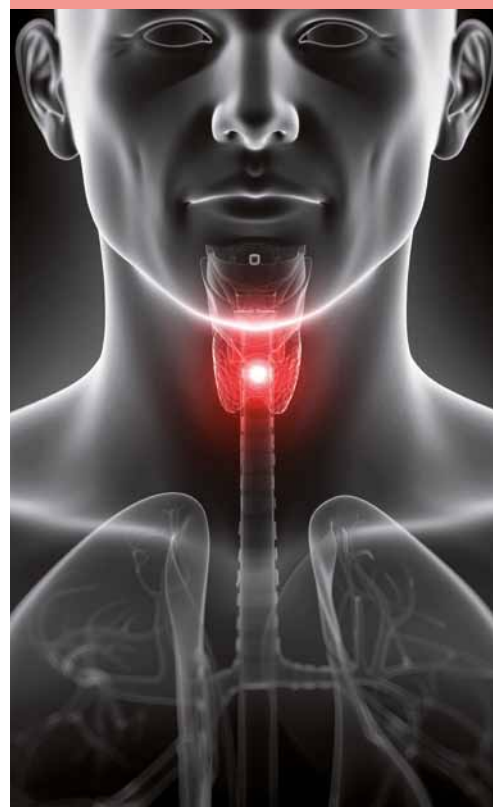
Pomarańcza + garść truskawek

Kolacja

Makrela w wodzie + sałatka z ogórków kiszonych, cebuli i szczypiorku

Szacuje się, że nawet w 90-95% przyczyną niedoczynności tarczycy jest choroba Hashimoto.

Zródło: www.thyroidpharmacist.com





CO Z TYM JODEM?

Jod jest pierwiastkiem absolutnie niezbędnym dla prawidłowej pracy tarczycy i wszyscy powinniśmy dbać o jego odpowiedni poziom. Jednak w przypadku Hashimoto sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. TPO czyli peroksydaza tarczycowa to enzym, którego podstawową rolą jest utlenianie jodu i udział w syntezie hormonów tarczycy. W przypadku wysokiego miana przeciwciał skierowanych przeciwko peroksydazie tarczycowej wysoki udział jodu w diecie będzie działał na naszą niekorzyść. U niektórych pacjentów stosuje się z powodzeniem niewielkie dawki jodu, ale jest to sprawa bardzo indywidualna. Dodatkowo w takim przypadku do leczenia włącza się także odpowiednio dobrane dawki selenu. Stosowanie jednak takiej terapii na własną rękę może pogorszyć nasz stan, dlatego pamiętajmy, żeby zawsze skonsultować się ze specjalistą.

Badania wykazały spadek przeciwciał aTPO u pacjentów leczonych selenem w dawce 200 μg dziennie.