

HASHIMOTO - z czym to się je?

Tytułową nazwę slyszal w dzisiejszych czasach już chyba każdy, a przynajmniej zdecydowana większość z nas. Dlaczego? Okazuje się, że znamy coraz więcej osób, które dotknęła ta choroba, a być może nawet sami na nią chorujemy. Nadal jednak o Hashimoto mówi się zbyt mało, szczególnie w kontekście diety. Dlatego ten artykuł poświęcimy właśnie tej jednostce chorobowej, skupiając się szczególnie na aspekcie najczęściej pomijanym, a jednocześnie jednym z najistotniejszych w tym przypadku czyli żywieniu.

Hashimoto definiuje się jako autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. I właśnie to pierwsze słowo jest kluczowe i powinno wytyczać pewien określony kierunek każdemu kto się z tą przypadłością zmagają. Dlaczego? Wbrew temu co się wielu osobom wydaje w chorobie Hashimoto nie szwankuje sama tarczyca i to nie ona jest źródłem problemu. Tarczyca dostaje tylko rykoszetem i poważnie na tym cierpi. Kto w takim razie jest głównym winowajcą? Cóż, można powiedzieć, że często my sami, Hashimoto jest bowiem nazywane chorobą XXI wieku. Chorobą ściśle związaną z obecnym, mało higienicznym trybem życia. Od jakiegoś czasu wręcz prawdziwą plagą.

CHOROBA HASHIMOTO NALEŻY DO GRUPY CHOROÓB AUTOIMMUNIZACYJNYCH, ZWANYCH RÓWNIEŻ CHOROBYMI Z AUTOAGRESJI. CO TO OZNACZA? W WYNIKU ZABURZEŃ PRACY UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO ORGANIZM WYTWARZA PRZECIWCIAŁA NISZCZĄC W TEN SPOSÓB WŁASNE TKANKI. Choroby autoimmunologiczne mają zazwyczaj charakter przewlekły i często rozwijają się latami zanim dadzą objawy, które skłonią pacjenta do szukania przyczyny. Przykładem takiej choroby może być chociażby toczeń, reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczyca czy właśnie Hashimoto.

JAK ROZWIJA SIĘ CHOROBA AUTOIMMUNIZACYJNA?

Na to jakie czynniki przyczyniają się do rozwoju choroby takiej jak Hashimoto nie ma jednoznacznej odpowiedzi. PRZEDE WSZYSTKIM JEDNAK TRZEBA DOKŁADNIE PRZYJRZEĆ SIĘ PRACY UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO. NA JEGO FUNKCJONOWANIE MA WPŁYW WIELE CZYNNIKÓW. OBECNIE JUŻ WIEMY, ŻE OGROMNĄ ROLĘ W TEJ KWESTII ODGRYWAJĄ JELITA, a konkretnie tzw. *leaky gut syndrome*, czyli zespół nieszczelnego jelita. Rozszczelniona bariera jelitowa po-



WAŻNY TEMAT

woduje przedostawanie się do krwioobiegu niepożądanych substancji, np. niestrawionych resztek białek czy toksyn, które nie powinny do niego nigdy trafić. Co dzieje się w takiej sytuacji? Nasz układ immunologiczny ma spory problem, na który musi zareagować. I reaguje. Niejednokrotnie gwałtownie, a bardzo często także błędnie. Konsekwencją są właśnie stany zapalne w organizmie.

Myślisz, że kwestia nieszczelnego jelita Cię nie dotyczy? Niekoniecznie. Jest to problem, którego nie widać gołym okiem. Uszkodzenia śluzówki jelit to tak naprawdę mikroszko-

dzenia kosmków i mikrokosmków jelitowych czyli tzw. enteropatia kosmków jelitowych i zanik połączeń ścisłych zwanych *tight junctions*. Stan szczelności bariery jelitowej możemy zbadać za pomocą markera zwanego zonuliną. Jest to badanie nieinwazyjne, wykonywane na podstawie pobranej od pacjenta próbki kału. Podwyższony poziom tego białka świadczy o występowaniu zespołu jelita przesiąkliwego. Bardzo często w wyniku postępującej choroby u osób z chorobami autoimmunizacyjnymi obserwuje się właśnie podwyższony poziom zonuliny.

JAKIE CZYNNIKI WPŁYWAJĄ DESTRUKCYJNIE NA BARIERĘ JELITOWĄ? JEST ICH SPORO, A DODATKOWO W OBECNYCH CZASACH JESTEŚMY NARAŻENI NA WYSTĘPOWANIE WIELU Z NICH JEDNOCZEŚNIE. JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH WROGÓW NASZYCH JELIT JEST CHRONICZNY, PRZEWLEKŁY STRES, PRZED KTÓRYM CIĘŻKO SIĘ CHRONIĆ. Należy jednak pamiętać, że stres dzielimy zarówno na psychiczny jak i fizyczny. Długotrwałe, katorżnicze treningi to także stres! Ponadto bardzo niekorzystnie na stan jelit wpływa także alkohol, niesteroidowe leki przeciwzapalne, które często bierzemy bez wyraźnej przyczyny, >>



WAŻNY TEMAT

antybiotykoterapia, a także dodatki do żywności takie jak np. konserwanty.

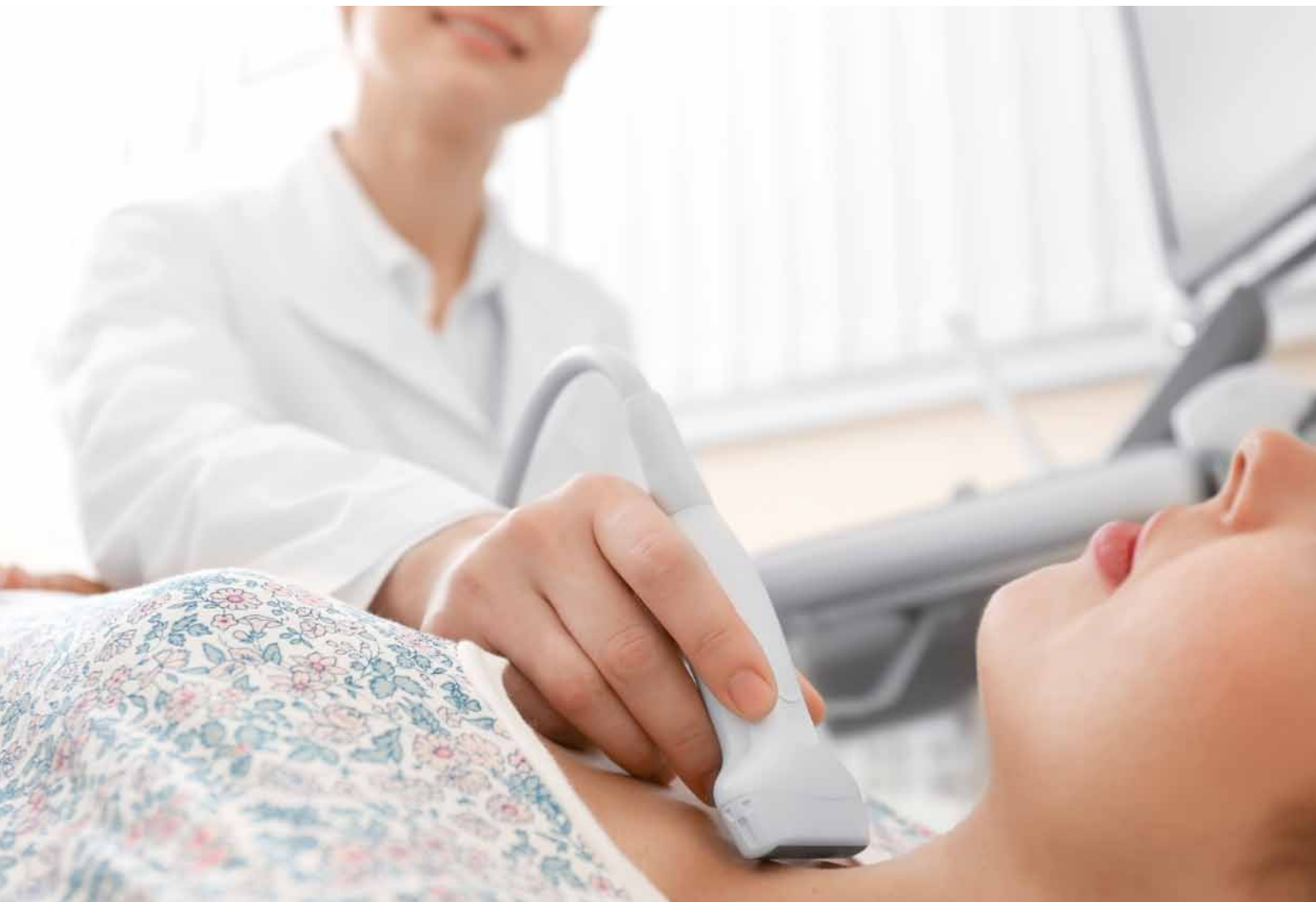
Nie sposób w tym miejscu nie wspomnieć o układzie **GALT. JEST TO TKANKA LIMFATYCZNA ZLOKALIZOWANA W UKŁADZIE POKARMOWYM. NAJWAŻNIEJSZĄ INFORMACJĄ DOTYCZĄCĄ TEGO UKŁADU, WARTĄ ZAPAMIĘTANIA, JEST FAKT, ŻE ZNAJDUJE SIĘ W NIM PONAD 70% KOMÓREK LIMFATYCZNYCH CAŁEGO UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO!** Teraz już rozumiesz dlaczego mówi się, że odporność pochodzi z jelit? Dlatego niezwykle ważne jest codzienne dbanie o ich stan i mikroflorę jelitową. Jak? Rezygnacja z używek, ograniczenie stresu i leków, ograniczenie ekspozycji na toksyny, zmiana diety na jak najmniej przetworzoną, uważne czyta-

nie etykiet oraz probiotykoterapia, to podstawowe zasady warte wdrożenia u wszystkich. Natomiast u osób cierpiących na choroby autoagresywne są to kwestie, bez których może nigdy nie udać się doprowadzić choroby do remisji.

JAK ROZPOZNAĆ HASHIMOTO?

Do rozpoznania Hashimoto najczęściej dochodzi gdy zaawansowana choroba doprowadzi już do upośledzenia funkcji tarczycy w wyniku uszkodzenia jej miększu. Zdecydowana większość osób dopiero doznając uciążliwych objawów niedoczynności tarczycy zgłasza się do lekarza. Często od tego momentu do rozpoznania mija jeszcze długi czas bowiem nie zawsze zostają zlecone badania, któ-

re wyraźnie wskazują na tę chorobę. Jakie badania zatem należy wykonać? Przede wszystkim należy oznaczyć TSH, FT3, FT4 które wykażą jak funkcjonuje tarczyca. Oprócz powyższych trzeba wykonać także aTPO i aTG czyli przeciwciała skierowane przeciwko tarczycy. Uwaga! Dobre wyniki tych parametrów nie wykluczają choroby. **BADANIEM Niezbędnych do postawienia ostatecznej diagnozy jest USG tarczycy, które jest najważniejszym narzędziem diagnostycznym w przypadku Hashimoto.** Podczas tego badania określa się m. in. rozmiar gruczołu tarczycy, oraz jego strukturę. Objętość tego organu nie powinna być mniejsza niż 13 ml w przypadku kobiet i 15 u mężczyzn. Mniejsza często oznacza, że w wyniku choroby tkanka została już



w dużym stopniu zniszczona. Ponadto na Hashimoto może wskazywać także struktura tarczycy. Zwłóknienia tkanki powstają w wyniku toczącego się stanu zapalnego co jest również charakterystyczne dla obrazu tej choroby.

Objawy Hashimoto tak naprawdę są nieswoiste co powoduje trudności w rozpoznaniu choroby, wynikające z tego, że można je przypisać także innym jednostkom chorobowym. Jednak do najczęstszych należą: **ZMĘCZENIE, SENNOŚĆ, PROBLEMY Z UTRZYMANIEM WAGI NAWET PRZY PRÓBACH JEJ KONTROLOWANIA, NADMIERNA NERWOWOŚĆ, ROZDRAŻNIENIE, PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ, PRZYGNĘBIENIE I APATIA, A TAKŻE W NIEKTÓRYCH PRZYPADKACH OBRZĘKI, OPUCHLIWIZNA, SUCHOŚĆ SKÓRY, NADWRAŻLIWOŚĆ NA ZIMNO CZY WYPADANIE WŁOSÓW.** Jeżeli mamy trochę szczęścia i chorobę udało się zdiagnozować to najczęściej wychodzimy od lekarza z receptą na leki. W zdecydowanej większości są to leki uzupełniające poziom hormonów tarczycy. Czy wdrożenie leczenia wyłącznie w postaci syntetycznych hormonów jest skuteczne? Bardzo często nie. Jeżeli uważnie czytałeś/aś artykuł to już wiesz dlaczego. Hormony w wielu przypadkach są niezbędne ze względu na duże uszkodzenia tkanki tarczycy i w konsekwencji ich zmniejszoną produkcję. Jednak często osoby chorujące na Hashimoto skrupulatnie przyjmują leki, a nie czują poprawy samopoczucia. Przyczyna jest prosta. Stosowanie hormonów choć często konieczne, lecz skutki choroby, a nie jej przyczynę. Przyczyna Hashimoto tkwi w układzie immunologicznym i to on potrzebuje wsparcia. Tutaj jednak wiele zależy od nas samych. Trzeba wiele samozaparcia i pracy by wspomóc swoje nadszarpnięte zdrowie. Stosowanie leków to w tym przypadku zdecydowanie za mało. Warto wspomnieć, że choroby z autoagresji lubią chodzić

parami (a czasem nawet więcej), więc jeżeli masz Hashimoto, masz też większą szansę zachorowania także na inną przypadłość tego typu. Choroby autoimmunologiczne można jednak doprowadzić do remisji czyli bezobjawowego okresu schorzenia.

JAKA DIETA PRZY HASHIMOTO?

Dieta jak w każdym przypadku powinna być zindywidualizowana i dopasowana do danego pacjenta. Nie mniej jednak istnieje kilka wytycznych, których należy się trzymać:

- **WYKLUCZENIE GLUTENU: JEGO SPOŻYWANIE POWODUJE REAKCJĘ UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO I NASILENIE OBJAWÓW. PONADTO JAK WYKAZAŁY BADAŃIA CZĘSTO CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE W TYM HASHIMOTO IDĄ W PARZE Z CELIAKIĄ.** Jest to tak naprawdę pierwsza kwestia, którą należy się zająć ustalając dietę w tej przypadłości.
- Redukcja kwasów tłuszczowych trans i omega 6 na korzyść omega 3: nadmierna konsumpcja kwasów tłuszczowych omega 6 i zaburzenie ich proporcji w porównaniu do omega 3 w diecie powoduje nasilenie stanów zapalnych, których należy zdecydowanie unikać w przypadku tej choroby.
- Wykluczenie produktów przetworzonych: osoba chorująca na Hashimoto powinna zapamiętać o wszelkich gotowych produktach, a spożycie przetworzonej żywności ograniczyć do minimum. Konserwanty, barwniki, czy zagęszczacze będą upośledzały pracę jelit i stymulowały reakcję zapalną.

Niektórzy pacjenci pomimo wprowadzenia licznych zmian do swojego życia nie odczuwają poprawy

stanu zdrowia w zadawalającym ich stopniu. **WARTO WTEDY ROZWAŻYĆ ZASTOSOWANIE PROTOKOŁU AUTOIMMUNOLOGICZNEGO CZYLI TZW. DIETY AIP, WDRAŻANEJ WŁAŚNIE U OSÓB Z AUTOAGRESJĄ.** Jest ona dość restrykcyjna wyklucza bowiem zboża i pseudozboża (w tym ziemniaki i ryż), cukier i słodziki, jaja, orzechy, nasiona, rośliny psiankowate takie jak pomidor, papryka, bakłażan i ogranicza ilość fruktozy. Okres eliminacyjny trwa od 30 do 60 dni, a następnie do diety wprowadzane są niektóre pokarmy. Ze względu na dużą trudność w zbilansowaniu takiej diety pod względem makro i mikrośladników, powinna być bezwzględnie stosowana wyłącznie w porozumieniu z dietetykiem i pod jego ścisłą kontrolą.

Ponadto osobom cierpiącym na Hashimoto zaleca się wykonanie badań w kierunku alergii i nietolerancji pokarmowych, a także zastosowanie diety eliminacyjnej opartej na otrzymanych wynikach. Podstawą dietoterapii w tym wypadku jest regeneracja jelit, do której nie doprowadzimy nieustannie wprowadzając do organizmu czynniki działające zapalnie. Niezbędna jest także wspomniana wcześniej dobrze dobrana probiotykoterapia, która pomoże uszczelnić barierę jelitową.

W niektórych przypadkach trzeba także wspomóc się dodatkowo suplementacją. W chorobie Hashimoto istotny jest odpowiednio wysoki poziom witaminy D, dlatego warto rozpocząć jej stosowanie. W celu wyciszenia stanów zapalnych zaleca się stosowanie kwasów omega 3, a także kurkuminy.

VERONIKA ULANECKA

Dietetyk