

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №2
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГИПОТИРЕОЗ: 9 КЛЮЧЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ ВАШЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

(Памятка для населения)



УФА-2019

Профилактика гипофункции щитовидной железы должна начинаться с изменения пищевого рациона, так как дефицит определенных питательных веществ является частой причиной гипотиреоза. Для того чтобы щитовидная железа производила оптимальное количество гормонов, организм должен получать «строительный материал», витамины и минеральные вещества.

Еще можно восстановить функцию щитовидной железы, просто увеличивая потребление ключевых питательных веществ, **если появились первые симптомы гипотиреоза:**

- ▶ постоянная усталость;
- ▶ снижение когнитивных способностей (мыслительных возможностей, памяти);
- ▶ пониженная температура тела;
- ▶ выпадение волос;
- ▶ увеличение веса;
- ▶ психоэмоциональные расстройства;
- ▶ чувство беспричинной тревоги.

Некоторые пациенты могут уменьшить дозу гормона щитовидной железы, который они вынуждены дополнительно принимать из-за гипотиреоза, за счет увеличения уровня некоторых нутриентов, с помощью биологически активных добавок к пище. Но лучшим решением для профилактики и опорой комплексного лечения будет богатая питательными веществами диета.

Вот список из девяти самых необходимых для оптимальной работы щитовидной железы нутриентов, которых нередко не хватает в рационе питания людей, а также советы, как увеличить потребление каждого из них.

Йод — строительный материал №1 для гормонов щитовидной железы

Йод является самым важным минеральным веществом для здоровья щитовидной железы. Это - одно из двух основных веществ, которые человеческий организм использует для производства гормонов щитовидной железы. Он поддерживает процесс преобразования циркулирующего Т4 (тироксина), в свободный Т3 (трийодтиронин).

Лучшими пищевыми источниками йодидов (пищевая версия йода) являются:

- ▶ морские водоросли;
- ▶ морепродукты;
- ▶ морская рыба.

Тирозин — строительный материал №2 для гормонов щитовидной железы

Тирозин - аминокислота, которая является вторым из двух исходных веществ для производства гормонов щитовидной железы. В человеческом организме щитовидная железа преобразует тирозин в тиреоглобулин, а затем, присоединяя к нему от одного до четырех атомов йода, создает четыре формы гормонов щитовидной железы.

Необходимо обогащать рацион питания достаточным количеством высококачественных протеинов, чтобы организм имел необходимое количество тирозина для производства гормонов щитовидной железы. Его легко найти в:

- ▶ красном мясе;
- ▶ курице;
- ▶ рыбе;
- ▶ морепродуктах;
- ▶ съедобных водорослях.

Селен для профилактики гипотиреоза

Чрезвычайно важный минерал для здоровья щитовидной железы, - это селен. Он также играет ключевую роль в преобразовании Т4 в Т3, обеспечивая организм полезными гормонами щитовидной железы. Исследования показали, что увеличение приема в пищу селена помогает резко снизить уровень антител у пациентов с аутоиммунной дисфункцией щитовидной железы.

Столь необходимый минерал можно получить, обогащая рацион питания:

- ▶ красными сортами мяса;
- ▶ печению;
- ▶ курицей;
- ▶ индейкой;
- ▶ рыбой;
- ▶ моллюсками;
- ▶ шпинатом.

Помощь витаминов группы В

Щитовидная железа нуждается в помощи различных витаминов группы В. Особенно важен цианокобаламин (витамин В12), который является своеобразным «транспортёром»: он переносит йод в щитовидную железу для производства гормонов щитовидной железы. Он также необходим для производства тиреотропного гормона (ТТГ), который сигнализирует, что необходимо производить больше гормонов щитовидной железы. Его дефицит способен привести к возникновению и развитию патологических симптомов гипотиреоза, таких как хроническая усталость, депрессия, снижение когнитивных способностей. Исследования показали, что дефицит витамина В12 - распространенное явление среди пациентов с гипотиреозом, а его профилактика предупреждает развитие гипопункции щитовидной железы.

Лучшие пищевые источники, которые дарят человеку витамины группы В:

- ▶ листовая зелень;
- ▶ капуста;
- ▶ свекла;
- ▶ красное мясо;
- ▶ печень

Железо для здоровья щитовидной железы

Без железа йодид из пищи не может быть преобразован в полезную форму йода. Железо также поддерживает преобразование Т4 в Т3. Серьезный дефицит железа или анемия способны усугубить общие симптомы гипопункции щитовидной железы (хроническую усталость и слабость).

Важно!

Чаще всего недостаток железа сегодня испытывают:

- представительницы женского пола;
- веганы и вегетарианцы;
- те, кто придерживаются диеты Палео.

Качественные пищевые источники железа:

- ▶ телятина;
- ▶ нежирная свинина;
- ▶ птица;
- ▶ морепродукты;
- ▶ темно-зеленые листовые овощи.

Важная роль омега-3 жирных кислот

Незаменимые жирные кислоты поддерживают целостность клеточной стенки и помогают получать активные гормоны щитовидной железы, служа их проводниками в клетки. Некоторые исследования показали ассоциацию потребления омега-3 жирных кислот с увеличением поглощения Т3.

Омега-3 жирные кислоты также поддерживают хорошее здоровье кишечника и целостность его слизистых оболочек, что особенно полезно для пациентов с аутоиммунными заболеваниями щитовидной железы и сопутствующими им кишечными нарушениями. Они уменьшают общее воспаление и поддерживают иммунную систему. Получить эти полиненасыщенные жирные кислоты можно из морской рыбы следующих видов:

- ▶ тунец,
- ▶ сардины,
- ▶ скумбрия и т. п.

Витамин А против гипотиреоза

Ретиноиды — очень важные витамины для превращения Т4 в Т3. Благодаря им, Т3 попадает в клетки и может связываться с рецепторами гормонов щитовидной железы. Они поддерживают здоровье иммунной системы, что очень важно для тех, кто страдает аутоиммунными заболеваниями щитовидной железы.

Богаты витамином А, бета-каротином такие продукты питания, как окрашенные в оранжевые оттенки фрукты и овощи:

- ▶ морковь;
- ▶ сладкий картофель;
- ▶ тыква;
- ▶ манго;
- ▶ абрикосы, а также ретиноидов много в печени и капусте.

Значение витамина D для работы щитовидной железы

Так же, как и ретиноиды, кальциферолы необходимы для получения клетками Т3 и поддерживают здоровье иммунной системы. А значит, профилактика их дефицита помогает предупреждать гипотиреоз.

Низкий уровень витамина D ассоциирован с аутоиммунными заболеваниями щитовидной железы, в том числе с:

Внимание!

- болезнью Хашимото;
- болезнью Грейвса;
- раком щитовидной железы.

Лучшими пищевыми источниками кальциферолов являются:

- ▶ жирные сорта рыбы;
- ▶ свинина;
- ▶ рыбий жир.

Совет

Многие выбирают самый простой способ поддержать иммунную систему и защитить щитовидную железу — принимают БАДы или витамины с D3 каждый день. При этом следует убедиться, что пищевые добавки и витаминные комплексы содержат витамин K2. Потому что холекальциферол (D3) и менахинон (K2) работают вместе, в тандеме. Организм использует витамин D для усвоения кальция, но ему необходим витамин K, чтобы гарантировать оседание этого минерального вещества в костях, а не в артериях.

Цинк для предупреждения гипотиреоза

Профилактика и лечение гипотиреоза невозможны при дефиците цинка. Он играет важную роль, как для запуска процесса производства гормонов щитовидной железы, так и для транспортировки их к клеткам. Он активизирует рецепторы гормонов щитовидной железы в «центре управления» эндокринной системы, гипоталамусе. Благодаря ему, гипоталамус может точно «измерить» уровни гормонов щитовидной железы, чтобы сигнализировать щитовидной железе, в каком темпе работать: нарастить или замедлить производство. А как только производство гормонов завершено, цинк помогает преобразовывать их в активную форму.

Получить больше цинка можно, включая в рацион питания:

- ▶ красное мясо;
- ▶ свинину;
- ▶ шпинат;
- ▶ печень;
- ▶ курицу;
- ▶ морепродукты

Совет

Если вы принимаете биологически активную добавку к пище, чтобы устранить недостаток цинка, дополните ее добавкой с медью, так как дополнительный цинк может истощать запасы меди в организме. Помните, что пища является источником необходимых организму нутриентов. Обеспечивая щитовидную железу витаминами и минеральными веществами, можно защитить ее от болезней, восстановить функциональные возможности, устранить патологические симптомы.

Составитель: Шункарова Г.И. – врач-эндокринолог поликлиники ГКУЗ РБ РКБ №2.

