Zalecenia dla pacjentów z Hashimoto

Krystian Wojtasik

Praca licencjacka, WSZ Gdańsk kierunek Dietetyka

Gdańsk 2021

Choroba Hashimoto:

- Choroba Hashimoto jest autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy, wiąże się to z pojawieniem się przeciwciał zwalczających nasz własny gruczoł – może dojść do zaniku tego gruczołu.

- Choroby autoimmunologiczne to spektrum zaburzeń, które są spowodowane stanem zapalnym narządów przez wytworzenie przeciwciał działających przeciwko własnemu organizmowi i cytotoksycznego działania limfocytów T.

- Choroba Hashimoto ma podłoże autoimmunologiczne, czyli angażuje się w to układ odpornościowy. Terapia w chorobie Hashimoto w dużej mierze polega na zmniejszaniu stanu zapalnego. Jak powiedział kiedyś Hipokrates, wszystko zaczyna się od jelit. To właśnie tam znajduję się największa część ludzkiego układu odpornościowego, dlatego stan jelit jest bardzo istotny w procesie leczenia.

Choroba Hashimoto:

- Na co zwrócić szczególną uwagę?

Choroba Hashimoto:



- **Omega 3!** Czyli kwasy tłuszczowe, które wpływają na zmniejszenie stanów zapalnych w organizmie. Udokumentowano korzystne wpływy EPA i DHA pod względem zahamowania objawów oraz zmniejszenia ryzyka wielu chorób, w których istotną rolę odgrywa podłoże zapalne. Potęgują one również wrażliwość tkanek na hormony tarczycy[1]

- - **Witamina D!** Witamina D cieszy się obecnie niezwykłą popularnością, nie jest to zaskakujące, ponieważ trudno znaleźć układ w organizmie ludzkim, na który nie wpływa witamina. Witamina D ma duże znaczenie w etiopatogenezie choroby tarczycy, zwłaszcza na tle autoimmunologicznym. Posiada właściwości immunomodulujące i wpływa zarówno na proliferacje, jak i różnicowanie komórek układu odpornościowego. Kiwity i wsp. w swoim badaniu stwierdzili zależność między niedoborami witaminy D, a chorobami związanymi z gruczołem tarczowym. Niedobory witaminy D zostały stwierdzone u blisko 80% osób z chorobą Hashimoto. Badacze dostrzegli również, że tyreotropina (TSH) miała proporcjonalnie wyższe wartości przy niższym deficycie witaminy D.[2]



Choroba Hashimoto:



- **Jod!** Do osiągnięcia prawidłowego poziomu syntezy hormonów tarczycy bardzo istotna jest właściwa podaż jodu. Zalecane jest zwiększenie podaży tego pierwiastka przy niedoczynności tarczycy, ponieważ jest on niezbędny do syntezy hormonów tarczycy. Zarówno nadmiar jak i niedobór jodu może doprowadzić do wystąpienia zaburzeń w funkcjonowania tarczycy. W przypadku niedoboru jodu, niemożliwa jest odpowiednia produkcja hormonów tarczycy, natomiast w przypadku jego nadmiaru może to doprowadzić do załamania mechanizmów tolerancji, co za tym idzie, zaostrzenia odpowiedzi zapalnej.[3]



- **Selen!** Jest bardzo ważnym mikroelementem, dzięki któremu ludzki organizm funkcjonuje prawidłowo. Bez selenu nie jest możliwa synteza hormonów tarczycy, ponadto, wchodzi w skład enzymu, który tarczyce przed między innymi nadtlenkiem wodoru, niedobór tego enzymu może być czynnikiem wywołującym stan zapalny.[4]

Choroba Hashimoto:

- Czego unikamy:

Choroba Hashimoto:



- **Goitrogeny** (np. :warzywa kapustne, kalafior, brokuł)- nazywane również produktami wolotwórczymi, mogą powodować powiększenie gruczołu tarczycy i powodować stan zapalny.[5] Ponadto, goitrogeny również wchodzą w reakcję z jodem, który jest niezbędny do pracy tarczycy.[6]
- **Nabiał-** czy musimy go unikac? Niekoniecznie. Czy musimy go ograniczyć? Powinniśmy. Kazeina zawarta w nabiale. Jest białkiem ciężko strawnym, o może negatywnie wpływać na jelita, a nieszczelne jelita mogą powodować stany zapalne w organizmie, co może nasilić chorobę Hashimoto[7]



Choroba Hashimoto:



- **Gluten-** czyli białko roślinne, powinniśmy maksymalnie ograniczyć w naszej diecie. Mówi się, że choroby autoimmunologiczne chodzą parami. Często parą dla choroby Hashimoto jest właśnie celiakia. Renaulo i Collin w swoich badaniach zauważyli, że pod wpływem diety bezglutenowej, pacjenci chorzy na celiakie i niedoczynność tarczycy doświadczyli zmniejszenia objawów hipotyreozy i stosowali mniejsze dawki lewotyroksyny. Stwierdzono, że należy jak najszybciej wprowadzić dietę bezglutenową aby zmniejszych ryzyko na pojawienie się autoimmunologicznego zapalenia tarczycy[8]. Należy pamiętać, że gluten to antygen, który negatywnie wpływa na jelita, które są kluczowe w naszej odporności, a przez to białko może dochodzić do stanów zapalnych w organizmie, czego powinniśmy zdecydowanie unikać.
- **Produkty wysoko przetworzone-m**usimy unikać produktów gotowych, pamiętaj, im mniej substancji po przecinku w składzie, tym lepiej!

Choroba Hashimoto- podsumowanie

- Najistotniejsze w diecie dla osoby z chorobą Hashimoto, jest to, aby dieta miała działanie przeciwzapalne.
- Zadbajmy o jelita, trzymajmy się zdrowych nawyków żywieniowych, dzięki temu można wręcz zapomnieć o chorobie!
- Odpowiednia dieta jest bardzo istotnym elementem leczenia autoimmunologicznego zapalenia tarczycy.
- Wraz z odpowiednio stosowaną farmakoterapią pojawia się duża szansa, aby doprowadzić do remisji choroby.

Literatura

- [1] W. Kolanowski, "Funkcje i przemiany metaboliczne wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 w organizmie człowieka," *Bromat. Chem. Toksykol.*, vol. XLVI, no. 3, pp. 267–278, 2013.
- [2] S. Kivity *et al.*, "Vitamin D and autoimmune thyroid diseases.," *Cell. Mol. Immunol.*, vol. 8, no. 3, pp. 243–247, May 2011, doi: 10.1038/cmi.2010.73.
- [3] A. Kawicka, B. Regulska-Ilow, and B. Regulska-Ilow, "Metabolic disorders and nutritional status in autoimmune thyroid diseases.," *Postepy Hig. Med. Dosw. (Online)*, vol. 69, pp. 80–90, Jan. 2015, doi: 10.5604/17322693.1136383.
- [4] B. B. Barbara Klecha, "SELEN W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA – CHARAKTERYSTYKA PIERWIASTKA I POTENCJALNE ZASTOSOWANIE TERAPEUTYCZNE," *BROMAT. CHEM. TOKSYKOL. – XLIX*, pp. 818–829, 2016.
- [5] "Goitrogeny, czyli substancje wolotwórcze a tarczyca. Tabela." https://www.medme.pl/artykuly/goitrogeny-czyli-substancje-wolotworcze-a-tarczyca-tabela,73826.html (accessed May 25, 2021).
- [6] "13 substancji antyodżywczych." https://dietetycy.org.pl/13-substancji-antyodzywczych/ (accessed May 26, 2021).
- [7] M. Gałęcka, *Dieta w chorobach autoimmunologicznych*. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2018.
- [8] P. Collin, T. Reunala, E. Pukkala, P. Laippala, O. Keyriläinen, and A. Pasternack, "Coeliac disease--associated disorders and survival.," *Gut*, vol. 35, no. 9, pp. 1215–1218, Sep. 1994, doi: 10.1136/gut.35.9.1215.

- Konsultacja J. Pokrzywnicka Internista/Endokrynolog Szpital Morski im PCK Gdynia Szpitale Pomorskie Sp z o.o.
- Opiekun praktyk B.Góralska Pielęgniarka Koordynator ds. Żywienia Klinicznego Szpital Morski im PCK Gdynia Szpitale Pomorskie Sp z o.o.