



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی کرمان

بیمارستان دکتر علی شریعتی کرمان

واحد تغذیه

تغذیه در کم کاری

تیروئید



از مصرف قند و شکر، شیرینی، نوشابه،
دلستر، کیک و بیسکوئیت‌های شیرین که
در تهیه آنها شکر به کار رفته است،
بپرهیزید.

از منابع اسیدهای چرب ضروری امگا ۳
مانند ماهی و دانه کتان استفاده کنید.

واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماهدشت کرمان

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳

منبع: کتاب تغذیه و رژیم درمان کرمان ۲۰۲۳

روزانه به مقدار کافی آب بنوشید. ۶-۸ لیوان.



جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، روزانه به مقدار
کافی از انواع سبزیجات مجاز مانند گوجه، خیار،
هویج، سبزی خوردن و... مصرف کنید.



به نام خدا

کم کاری غده تیروئید به دلایل مختلفی ایجاد می شود. یکی از دلایل آن کمبود ید و سایر مواد مغذی است که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد.

علائم کم کاری تیروئید:

خستگی مفرط، کاهش ضربان قلب، اختلال حواس و کاهش تمرکز، کاهش هوشیاری، افسردگی، نوسانات خلق و خو، یبوست، افزایش وزن بدن بدون افزایش مصرف غذا، عدم تحمل به سرما، خشک شدن پوست و ضخیم شدن موها، صدای خشن و گرفته، اختلال در عادت ماهیانه، افزایش وزن.

درمان:

عمده ترین اقدام درمانی، هورمون درمانی است ولیکن حمایت های تغذیه ای و بویژه تامین مواد مغذی جهت ساخته شدن هورمون های تیروئیدی همراه با درمان دارویی بسیار اهمیت دارد.

رژیم درمانی در کم کاری تیروئید:

مواد غذایی گواتروژن شامل انواع کلم، شلغم، تربچه، بادام زمینی، کره بادام زمینی، کرفس، پیاز، خردل و سویا می باشند. این دسته از مواد غذایی را می توانید به صورت پخته مصرف کنید اما بهتر است مصرف آنها را کاهش دهید.



سویا می تواند در روند تولید هورمون ای تیروئیدی اختلال ایجاد کند. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط گردد.



نمک تصفیه شده یددار مصرف کرده و برای حفظ ید آن، نمک را در اواخر پخت به غذا اضافه کنید

میزان کالری دریافتی روزانه خود را جهت جلوگیری از افزایش وزن متعادل کنید.

از منابع غذایی سلنیوم مانند ماهی، آجیل و مغزها (بجز بادام زمینی) و نیز منابع آهن و پروتئین مانند گوشت، مرغ و ماهی استفاده کنید.



ویتامین A نقش مهمی در عملکرد غده تیروئید دارد. بنابراین از منابع حاوی آن مانند هویج، کدو حلواپی، سبزی و میوه های زرد و نارنجی و جگر (در حد اعتدال) استفاده کنید.