



Światowy Dzień Tarczycy (Hashimoto) -25 maja

Kilka rad dla osób z Hashimoto

Wybieraj węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, ograniczając cukry proste.

Zrezygnuj ze słodyczy i produktów typu fast-food.

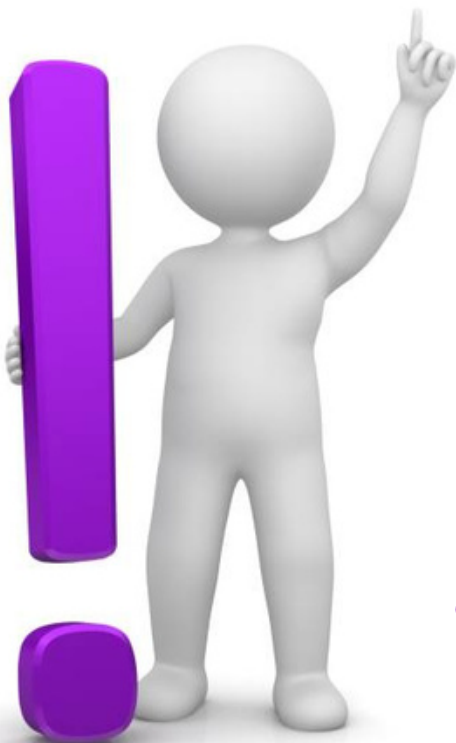
W Twojej diecie nie powinno zabraknąć produktów bogatych w: jod, selen, cynk, żelazo, witaminy A, C, E oraz D.

Spożywaj większą ilość warzyw i owoców.

Suplementuj witaminę D.

Posiłki spożywaj regularnie.

Ogranicz produkty zawierające goitrogeny (substancje wolotwórcze). Substancje te występują w warzywach kapustnych tj.: brukselka, jarmuż, brokuł ale także w innych warzywach, w soi, oraz w orzeszkach (ziemnych, pinii).



Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki

im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o

Wraz z pożywieniem do organizmu dostarcz:

WITAMINA C

- owoce jagodowe: borówka, jagoda, porzeczka
- cytrusy
- papryka czerwona
- pomidor

SELEN

- orzechy- główne brazylijskie
- ryby (tuńczyk, łosoś)
- grzyby
- jaja kurze

JOD

- ryby (dorsz, makrela, mintaj)
- owoce morza
- algi

ŻELAZO

- wątróbka
- kakao
- żółtko jaja
- natka pietruszki

WITAMINA E

- oleje roślinne
- nasiona i orzechy
- produkty pełnoziarniste
- awokado

CYNK

- kakao
- gorzka czekolada
- produkty pełnoziarniste
- nasiona sezamu
- nasiona słonecznika
- pestki dyni