



راه‌های کاهش وزن مبتلایان به کم‌کاری تیروئید

مصرف غذای سالم، کنترل وزن و ورزش منظم، اجزای کلیدی از دست دادن وزن در تمام افراد است اما اگر شما مبتلا به کم‌کاری تیروئید باشید، برای کنترل وزن، نقش غدد تیروئید را نباید نادیده بگیرید.

همشهری آنلاین: مصرف غذای سالم، کنترل وزن و ورزش منظم، اجزای کلیدی از دست دادن وزن در تمام افراد است اما اگر شما مبتلا به کم‌کاری تیروئید باشید، برای کنترل وزن، نقش غدد تیروئید را نباید نادیده بگیرید.

زمانی که غده تیروئید به اندازه کافی فعال نیست، کم‌کاری تیروئید بروز می‌کند که خود منجر به اضافه وزن و چاقی می‌شود.

اکثر افرادی که دچار کم‌کاری تیروئید هستند از چاقی بی‌دلیل خود شکایت دارند و به دنبال راهی برای لاغری می‌گردند. درست است که در این وضعیت لاغر شدن کار چندان ساده‌ای نیست اما غیرممکن هم نیست. اگر شما هم بدون دلیل چاق می‌شوید امکان دارد با مشکل کم‌کاری تیروئید مواجه شده باشید که خودتان از آن بی‌خبرید. بهتر است آزمایش خون بدهید و وضعیت تیروئیدتان را بررسی کنید.

برای مبتلایان به کم‌کاری تیروئید از دست دادن وزن به خاطر پایین بودن سطح هورمون فعال تیروئید یعنی T3 مشکل است. در واقع این هورمون برای تنظیم متابولیسم بدن بسیار قدرتمند عمل می‌کند.

به کسانی که مبتلا به هیپوتیروئید یا کم‌کاری تیروئید هستند، توصیه می‌شود برای کاهش وزنشان مهمترین اقدام، درمان این بیماری باشد. با این حال انجام تغییراتی در شیوه زندگی در کنار این بیماری، از قبیل اتخاذ رژیم غذایی سالم، ورزش و برخی شیوه‌های دیگر به از دست دادن موثر وزن کمک می‌کند.

به شش استراتژی کاهش وزن برای مبتلایان به کم‌کاری تیروئید، آشنا شوید.

حذف گلوتن از رژیم غذایی: نکته مهم این است که گلوتن بالا در رژیم غذایی این بیماران با جذب ید در بدن آن‌ها تداخل دارد و منجر به سرکوب عملکرد تیروئید می‌شود. در این میان، ارتباط بین عدم تحمل گلوتن و اختلالات تیروئید طولانی مدت، شناخته شده است. آرد گندم مانند نان، پاستاها و کیک، جو، چاودار و جوی دو سر حاوی گلوتن هستند. البته سس‌های سالاد و شکلات را نیز باید به این لیست اضافه کرد. افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید هنگام خرید مواد غذایی به برچسب آن‌ها دقت کرده و مواد غذایی بدون گلوتن را انتخاب کنند.

پرش از کربوهیدرات‌های ساده و قند: توصیه متخصصان، اتخاذ یک رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات‌های ساده بسیار اندک و کربوهیدرات‌های پیچیده فراوان است. قندهای ساده موجود در نشاسته‌ها، آب نبات و نوشیدنی‌های شیرین بعلاوه نان سفید، باید تقریباً در مبتلایان به کم‌کاری تیروئید حذف شوند و جای خود را به کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان کامل و غلات کامل بعلاوه میوه‌ها و سبزیجات دهند. اجتناب از کربوهیدرات‌های ساده به کاهش تولید سیتوکین که یک پروتئین منجر به التهاب در بدن است، کمک می‌کند.

مصرف غذاهای ضد التهاب: غذاهای ضد التهاب می‌توانند باعث کاهش درد و افسردگی شوند که همگی به افزایش خطر ابتلا به کم‌کاری تیروئید کمک می‌کنند. غذاهای ضد التهاب در واقع به تسکین سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. این غذاها شامل سبزیجات تیره رنگ، گوجه فرنگی، ماهی‌های چرب، آجیل، میوه، روغن زیتون، و ... است.

مصرف وعده‌های غذایی کوچک‌تر: کم‌کاری تیروئید عملکرد دستگاه گوارش را کند می‌کند. در این میان خوردن وعده‌های غذایی کوچکتر حاوی ریز مغذی‌ها، پروتئین‌های با کیفیت، کربوهیدرات‌های پیچیده و چربی‌های سالم، منجر به تعادل قند خون و جلوگیری از اضافه وزن می‌شود.

ورزش: همان طور که گفتیم مشکل کم‌کاری تیروئید باعث کاهش متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن می‌شود. حتی بعد از اینکه تیروئید دوباره شروع به عملکرد درست می‌کند باز در بیشتر موارد متابولیسم نمی‌تواند به وضعیت قبلی خود برگردد. برای همین لازم است که نه تنها به فکر تنظیم برنامه غذایی باشید بلکه باید انجام حرکات ورزشی منظم را نیز در برنامه‌ی روزانه‌تان بگنجانید و بیشتر از هر زمان دیگر به فکر افزایش متابولیسم بدنتان باشید. شاید پیش از این مشکل، 3 جلسه ورزش در هفته

کافی بود تا وزنتان کاهش پیدا کرده و عضلاتتان تقویت شود؛ اما بعد از ابتلا به کم‌کاری تیروئید این جلسات کافی نخواهد بود. در واقع شما به 4 یا 5 جلسه ورزش هفتگی نیاز دارید تا به نتایج دلخواهتان برسید. در نظر بگیرید که بیشتر ورزش‌های مربوط به تقویت قلب و عروق انجام دهید.

مصرف داروهای تیروئید: در نظر داشته باشید که داروهای تیروئید باید با معده خالی و با آب فراوان میل شوند. این داروها را با هیچ داروی دیگری میل نکنید و حداقل آنها را 30 تا 60 دقیقه قبل از مصرف صبحانه استفاده کنید. اگر سطوح هورمون‌های تیروئید هنوز با وجود مصرف داروها به میزان نرمال نرسیده باشد، ممکن است توانایی شما را برای کاهش وزن موثر تحت تاثیر قرار دهد. در این زمان نیاز است با پزشکتان درباره تنظیمات درمانی برای موفقیت در کاهش وزن مشورت کنید.

*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی