

## رژیم مناسب برای تیروئید

کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدیسم هنگامی رخ می‌دهد که غده تیروئید نتواند مقدار کافی هورمون‌های تیروئیدی برای تأمین نیازهای بدن بسازد.



سلامت نیوز: کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدیسم هنگامی رخ می‌دهد که غده تیروئید نتواند مقدار کافی هورمون‌های تیروئیدی برای تأمین نیازهای بدن بسازد. دلایل زیادی برای کم کاری تیروئید وجود دارد. تغییرات هورمونی به ویژه طی بارداری، کمبود ید در رژیم غذایی، فعالیت غیر طبیعی سیستم ایمنی، وراثت، استرس، آلاینده‌های شیمیایی و مسمومیت با فلزات سنگین و درمان بیش از حد پرکاری تیروئید، می‌توانند منجر به بروز این اختلال شوند. شناسایی علت ابتلا در درمان تأثیر مهمی دارد.

### مهم‌ترین نقش هورمون تیروئیدی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ از مهم‌ترین نقش‌های هورمون‌های تیروئیدی در بدن تنظیم متابولیسم و سوخت‌وساز است. این هورمون‌ها تقریباً همه بافت‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در کمبود هورمون‌های تیروئیدی سرعت بسیاری از عملکردهای بدن کاهش می‌یابد. در این شرایط ابتدا سرعت متابولیسم کاهش می‌یابد که علت اصلی افزایش وزن در افراد مبتلا است. سپس کاهش سطوح هورمون‌های تیروئیدی می‌تواند تولید برخی مواد شیمیایی در سیستم عصبی و مغز را تحت تأثیر قرار دهد و موجب علائمی مانند خستگی، افسردگی، اضطراب، کاهش تمرکز، اختلال حافظه و اختلالات خواب شود. همچنین در این شرایط آنزیم‌های گوارشی به خوبی عمل نمی‌کنند و در نتیجه موجب اختلال در هضم غذا، ناراحتی معده، سوزش سر دل یا یبوست می‌شوند.

هورمون انسولین که مسئول تنظیم سطح قند خون است، نیز می‌تواند تحت تأثیر قرار بگیرد. به همین دلیل بسیاری از افراد دچار کم‌کاری تیروئید نوساناتی را در قند خون تجربه می‌کنند. کم‌کاری تیروئید همچنین می‌تواند باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی، خشکی پوست، خشکی و نازک شدن موها، کاهش فشارخون و ضربان قلب، عدم تحمل سرما، افزایش کلسترول، احتباس مایعات در بدن، اختلالات قاعدگی و باروری و دردهای عضلانی مفصلی شود. به دلیل گستردگی علائم و تأثیرات عملکرد تیروئید بر ارگان‌های مختلف، کم‌کاری تیروئید می‌تواند سلامت جسمی و روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهد و درمان آن اهمیت بسیاری دارد.

### تأثیر مواد مغذی بر تیروئید

تأثیر انواع زیادی از مواد مغذی در عملکرد مناسب تیروئید به خوبی شناخته شده است. یکی از این مواد  $\#171$ ؛ ید است. از آنجایی که عنصر ید در تولید هورمون‌های تیروئیدی نقش حیاتی دارد، تأمین کافی این ماده مغذی در سلامت و کارایی غده تیروئید اهمیت زیادی دارد. از طرف دیگر برای حفظ سلامت و به منظور دریافت مناسب ویتامین‌ها تنوع در دریافت غذاها توصیه می‌شود. کمبود برخی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی در کم‌کاری تیروئید موثر هستند و از طرف دیگر ابتلا به کم کاری تیروئید، باعث می‌شود ویتامین‌ها و مواد معدنی مصرف شده به خوبی در بدن مورد استفاده قرار نگیرند.

از جمله ریزمغذی‌های ذکر شده در این رابطه می‌توان به ویتامین‌های A، E، D، ویتامین‌های گروه B، آهن، کلسیم، منیزیم، سلنیوم و روی اشاره کرد. طیف گسترده ویتامین‌ها و مواد معدنی مرتبط با عملکرد تیروئید و اختلالات ناشی از آن نشان می‌دهد دریافت کافی این مواد ترجیحاً از طریق مصرف غذاهای مغذی و متنوع و در صورت نیاز از طریق مکمل‌های غذایی اهمیت ویژه‌ای هم در رفع این اختلال تیروئیدی و هم در بهبود متابولیسم خود این مواد مغذی در بدن دارد.

### رژیم غذایی مناسب

به طور کلی، رژیم غذایی مخصوصی برای کم کاری تیروئید وجود ندارد. اگرچه ادعاهای تجاری زیادی در این زمینه موجود است که پرهیز یا مصرف غذاها یا مکمل‌های خاص می‌توانند باعث پیشرفت چشمگیر و بهبود در عملکرد تیروئید شوند. بر اساس شواهد علمی موجود پیشنهاداتی برای بهبود رژیم غذایی و اثرات مثبت ناشی از آن در این بیماران وجود دارد: برخی انواع سبزیجات مانند گل‌کلم،

بروکلی، کلم بروکسل، دانه خردل، تربچه، شلغم و لوبیای سویا، دارای خواص ضد تیروئیدی هستند. البته در افراد سالم مصرف این مواد باعث ایجاد کم کاری تیروئید نمی‌شود، مگر فرد دچار کمبود ید باشد.

پخت این مواد می‌تواند با تغییر ساختار برخی آنزیم‌های موجود در آن‌ها، اثرات ضد تیروئیدی آن‌ها را از بین ببرد. غذاهای فراوری شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان و آرد فاقد سبوس و تنقلات شناخته شده از نظر محتوای تغذیه‌ای فقیر می‌باشند و می‌توانند منجر به مقاومت به انسولین و اختلالات هورمونی شوند. در مقابل غلات کامل مانند نان‌های سبوس دار و همچنین سبزیجات مختلف علاوه بر اثرات سیرکنندگی در کنترل قند خون موثر می‌باشند. مصرف غذاهای غنی از ویتامین‌های گروه B، آهن و آنتی‌اکسیدان‌ها، مانند غلات کامل و سبزیجات تازه و میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها و گیلاس‌ها، گوجه فرنگی و ... توصیه می‌شود. مصرف اسیدهای چرب ضروری شامل اسیدهای چرب امگا-3 و امگا-6 می‌توانند در بهبود علائم ناشی از کم‌کاری تیروئید مانند اختلالات پوست، مو و ناخن‌ها و همچنین بهبود عملکرد مغز و افزایش سطح انرژی فرد اثرات مثبتی داشته باشند. منابع اسیدهای چرب امگا-3 شامل گردو، دانه کتان، ماهی‌های چرب آب‌های سرد مانند سالمون (آزاد) و کاد می‌باشد.

اسیدهای چرب امگا-6 نیز عمدتاً در دانه‌ها و مغزهای گیاهی وجود دارند. مصرف تنها چند وعده ماهی یا مغز دانه‌ها می‌توانند تأمین کننده مقادیر کافی از این چربی‌ها برای بدن باشند. سلنیوم در تشکیل شکل فعال هورمون‌های تیروئیدی و متابولیسم ید نقش مهمی دارد. غذاهای غنی از سلنیوم شامل دانه گندم، غذاهای دریایی، کلیه، جگر، گوشت و ماکیان، دانه آفتابگردان و مغز دانه‌ها می‌باشند. نکته مهمی که باید به آن توجه شود این است که فرد مبتلا به کم کاری تیروئید تنها زمانی مجاز به استفاده از مکمل ید است که پزشک استفاده از آن را توصیه کرده باشد، زیرا این ماده تنها زمانی موثر است که کم کاری تیروئید ناشی از کمبود ید باشد، که در حال حاضر در دنیا و به ویژه در ایران به علت مکمل یاری نمک با ید، کم‌کاری تیروئید ناشی از کمبود ید نادر است. مصرف ید به میزان زیاد می‌تواند خود باعث تشدید اختلالات تیروئید شود.

#### کم‌کاری تیروئید و افزایش وزن

همان‌طور که ذکر شد میزان متابولیسم پایه بدن در کم کاری تیروئید کاهش می‌یابد. به همین علت به موازات کاهش توانایی بدن برای تولید هورمون‌های تیروئیدی احتمال افزایش وزن بیشتر می‌شود. از طرف دیگر تجمع مایعات در بدن در این افزایش وزن نقش دارد. افزایش وزن در کم‌کاری تیروئید معمولاً به آهستگی و به تدریج رخ می‌دهد و در خیلی از مواقع حتی احتمال ارتباط آن با وضعیت عملکرد تیروئید نیز داده نمی‌شود. تغییر ساختار واسطه‌های شیمیایی مغز، افسردگی، پرخوری، استرس و اختلال در تعادل هورمونی می‌توانند در افزایش وزن موثر باشند.

البته باید در نظر داشت که افزایش وزن صرف‌نظر از کم‌کاری تیروئید با فاکتورهای دیگری مانند افزایش دریافت مواد غذایی، کاهش فعالیت بدنی و سبک زندگی نادرست افراد نیز ارتباط دارد. مقاومت متابولیک و مقاومت به انسولین از جمله مهم‌ترین اختلالات مرتبط با کم‌کاری تیروئید هستند که منجر به افزایش وزن می‌شوند. اطلاع از میزان فشارخون، سطح کلسترول و قند خون و سطح هورمون‌های تیروئیدی همه از جمله اطلاعاتی هستند که در کمک به کنترل وزن افراد بسیار موثر می‌باشند. باید توجه داشت برای جبران افزایش وزن ناشی از کم‌کاری تیروئید حذف وعده‌های غذایی و محدودیت شدید انرژی نادرست است. شواهد موجود نشان داده‌اند حذف وعده‌های غذایی به علت محدودیت انرژی دریافتی، کربوهیدرات‌ها و مواد مغذی می‌توانند به میزان زیادی باعث کاهش عملکرد هورمون‌های تیروئیدی شوند.

به‌طور کلی انتظار می‌رود در افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید با شروع درمان‌های مورد نیاز روند کاهش وزن آغاز شود، البته طبیعی است که در برخی از افراد سرعت کاهش وزن کمتر از حد انتظار باشد. در نظر گرفتن یک دوره زمانی طولانی برای کاهش وزن در چهارچوب یک اصلاح کلی در سبک زندگی فرد برای یک کاهش وزن موفق در کنار درمان دارویی برای افراد مبتلا مورد نیاز است. ورزش کردن و فعالیت فیزیکی نیز در زمان کم کاری تیروئید علاوه بر کاهش استرس منجر به بهبود متابولیسم بدن و تسهیل کاهش وزن می‌شود.