

نصائح عامة لتغذية مرضى الغدة الدرقية

ما هي الغدة الدرقية؟

الغدة الدرقية هي غدة على شكل فراشة في الجزء السفلي من العنق لدينا. إنها تلعب دورًا حيويًا في مختلف عمليات التمثيل الغذائي من جسمنا. وهي مسؤولة عن الإفراج عن اثنين من الهرمونات الرئيسية: 1. ثلاثي يودوثيرونين (T3) و2. هرمون الغدة الدرقية (T4). معًا، وهذه لسيطرة التمثيل الغذائي في الجسم.

وقلة نشاط الغدة الدرقية ينتج عنها إنتاج مستويات منخفضة من هذه الهرمونات، وتُسمى هذه الحالة انخفاضًا في إفرازات الغدة الدرقية "Hypothyroidism".

أولاً اعرف إن الدور الرئيسي لهرمونات الغدة الدرقية هو تنظيم معدل النمو والتمثيل الغذائي للجسم، ونقص إفراز هذه الهرمونات يؤدي إلى حدوث أعراض عديدة، ويتم علاج نقص هرمون الغدة الدرقية باستخدام الأدوية، أو الجراحة (إن لزم الأمر)، واتباع نظام غذائي خاص بالغدة الدرقية مهم جدا.

وفي حالات كثيرة يرتبط قصور الغدة الدرقية بزيادة الوزن، فعدم التمثيل الغذائي الجيد للأطعمة نتيجة قصور في إفراز هرمونات الغدة الدرقية ينتج عنه تراكم الدهون في الجسم، والتخطيط الغذائي للأطعمة المناسبة لانخفاض هرمونات الغدة الدرقية يعتمد على استعادة وظائف الغدة الدرقية.

وهناك بعض الأطعمة التي يجب أن يتجنبها المرضى المصابون بانخفاض إفراز هرمونات الغدة الدرقية، حيث توجد بعض الأطعمة

تؤثر سلبا على صحة ونشاط الغدة الدرقية، وأيضاً على امتصاص الأدوية المستخدمة في علاج الغدة الدرقية.

الأطعمة الغنيّة بالدهون غير المشبّعة: يتعيّن على مرضى فرط نشاط الغدّة الدرقيّة الابتعاد عن الأطعمة الدهنيّة الغنيّة بالدهون غير المشبّعة والأحماض الدهنيّة المشبّعة، لأنّها تقلّل من قدرة الجسم على امتصاص الهرمونات الدرقيّة، كما أنّها تؤثر على مستويات إنتاج الغدّة الدرقيّة للهرمونات.

الخضراوات الكرنيبة أو الخردلية: تؤثر الخضراوات الكرنيبية مثل القرنبيط، البروكولي، اللّفت والملفوف لأنها تؤثر على قدرة الغدّة على امتصاص اليود، وهو أمر مهمّ جدّاً لضمان عمل الغدة الدرقيّة بشكلٍ طبيعي.

الكافيين: يؤثّر على امتصاص الأدوية في الأمعاء، ما يعوق تنظيم إفرازات الغدّة الدرقيّة.

الصويا: لأنها تحتوي على مادّة "فيتويستروجنز" التي تعرقل عمل أنزيم الغدّة الدرقيّة، والذي يشكّل هرمونها، هذا بالإضافة إلى أنّ تناول الصويا يزيد من فرص الإصابة بفرط نشاط الغدّة الدرقيّة. الأطعمة المصنّعة واللحوم المدخنة المليئة بالملح لأن الكمّيات الكبيرة من الصوديوم الموجودة في الأطعمة المصنّعة تضرّ مرضى فرط نشاط الغدّة الدرقيّة بشكلٍ كبير وتجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدّم بنسبة تصل إلى 3 أضعاف.

المحليات الصناعيّة (الأسبارتام): المواد الكيميائية في المحليات الصناعيّة يمكن أن تسبب مشاكل في جهاز المناعة، ويمكن أن تحفز

على ردة فعل لجهاز المناعة تؤدي إلى التهاب الغدة الدرقية وتكوين أجسام مضادة للغدة الدرقية.

لا تقوم بالاعتماد على أنظمة غذائية قاسية بها القليل من النشويات ولكن 45% من محتوى طعامك اليومي يجب أن يكون بها نشويات معقدة مثل البطاطا، البطاطس، العدس، الفول، الخضراوات، والفاكهة المناسبة.

الأنظمة التي تقوم بإلغاء عنصر واعتماد على آخر مثل منع اللحوم والدهون والاعتماد على الخضراوات والبقوليات والنشويات فقط غير مناسب أيضاً.

الاعتدال هو المناسب طبعاً بجانب الرياضة والالتزام بالدواء وإرشادات الطبيب المعالج والمتابعة بشكل مستمر، ولن تكون عائقاً أبداً في فقدانك للوزن الزائد.

أما الأطعمة المحبب وينصح بتناولها لمرضى الغدة الدرقية هي الآتي:

الحبوب الكاملة:

فرط نشاط الغدة الدرقية قد يؤدي في الغالب إلى الإمساك الشديد، فإن الحل الأمثل لتجنب ذلك هو الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف. لذا ينصح بالمواظبة على تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البني، الشوفان والكينوا.

الأسماك:

لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية، تعتبر الأسماك بمثابة علاج طبيعي لفرط نشاط الغدة الدرقية، خاصة سمك السلمون، والسردين والتونة وذلك لاحتوائهم على كميات وفيرة من أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد في الحد من الالتهابات، وتقوي مناعة الأشخاص الذين يُعانون من فرط نشاط الغدة الدرقية. ويمكن استخدام مكمل أوميغا 3.

الخضراوات والفواكه:

تساعد الفواكه والخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة تدعم عمل الغدة الدرقية، وتساعد على التحكم في زيادة الوزن. الاهتمام بالأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين "د" ويمكن أخذ مكمل بعد الرجوع للطبيب المعالج , لأن مشكلة هشاشة العظام بترتبط بفرط نشاط الغدة الدرقية.

وأخيراً قائمة بعدد من الأشياء التي يفضل تجنبها لمريض الغدة الدرقية:

منتجات الصويا.. ودقيق الصويا.

الكمثرى. الفراولة. الفول السوداني والجوز. بعض الخضراوات (الفاصوليا والبطاطا والسبانخ) الكرنب. وبالتأكيد المحشي. التوفو (أحد منتجات الصويا) والأطعمة التي تدخل في إنتاجها، بذور الكتان، السكر المكرر أو الأبيض.

بدائل السكر زي المحليات الصناعية والصودا الدايت..
تقليل الكافيين (الشاي والقهوة) إلى أقصى حد ممكن والامتناع
عنهم أفضل
الاستخدام المفرط لمالح الطعام وتدخين السجائر.
الأنظمة الفقيرة في النشويات جدا لا تصلح لمرضى الغدة الدرقية
ويفضل الاعتدال دائما