

[Add a Startlaphoz!](#)

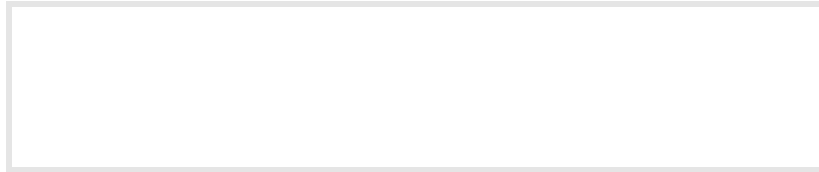
Jelenleg nem vagy bejelentkezve.

Belépés

Új felhasználó vagy? [Regisztrálj!](#)
Elfelejtetted a jelszavadat?[Cosmopolitan](#) / [Egészség](#) / [Diéta](#) / Diétázz az egészségedért!

Hirdetés

Hirdetés



EGÉSZSÉG

Diétázz az egészségedért!

cosmopolitan.hu

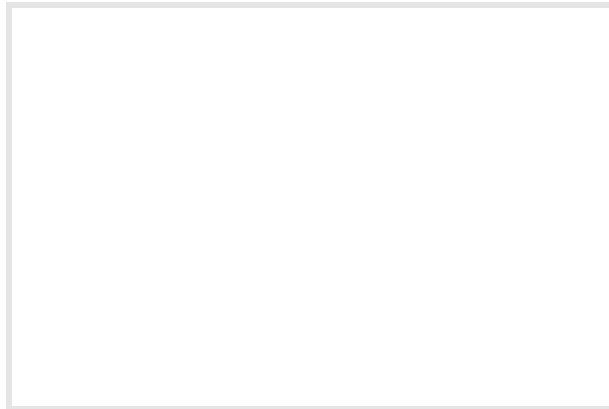
Fotó: Profimedia - Red Dot

2011. 10. 06.

Like

A pajzsmirigybetegségek gyógyszeres kezelése mellett a beteg is sokat tehet állapotának javulásáért. Tudatos odafigyeléssel és étrendi változtatásokkal a terápia hatékonysága növelhető.

Betűméret: A A A

[Cikk küldése](#)[Hozzászólások](#)

Felismerés és kezelés

Az európai lakosság körében a pajzsmirigy betegségei népbetegségnek számítanak, mivel a teljes lakosságban a csökkent működés 4,4%-ban, a fokozott működés 1,4%-ban fordul elő. A betegség a páciens panaszainak kikérdezése, vérvizsgálat – a hormonszintek ellenőrzése – és fizikai vizsgálat, esetleg pajzsmirigy ultrahang segítségével diagnosztizálható. Nem megfelelően működő pajzsmirigy esetében a beteg tünetei gyógyszerek segítségével, a hormonszint beállításával kezelhetők. Emellett azonban javasolt néhány életmódbeli változtatást is bevezetnünk a panaszok enyhítésére.

Tej és izfokozók

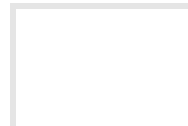
A pajzsmirigybetegségek holisztikus szemléletű megközelítésénél a gyógyszeres kezelés mellett fontosnak tartom a táplálkozás szerepét is – magyarázza dr. Bérczy Judit endokrinológus. Gondoljunk csak arra, ha valaki például náthás, vagy influenzás, az étvágya csökken. A szervezet öngyógyításra törekszik azáltal, hogy az energiát nem a gyomrot megterhelő ételek emésztésére, hanem a betegség leküzdésére fordítja. Ugyanez az elv érvényesíthető a pajzsmirigybetegségek esetében is, melynek egyik sarkalatos pontja a tejfogyasztás kérdése.

Manapság egyre többen küzdenek laktóz-intoleranciával, illetve tejallergiával puffadásos, székrekedéses, vagy éppen hasmenéses tüneteket észlelve magukon. Emögött az áll, hogy a tejben lévő kazein egy nagy molekulájú fehérje, mely lebontásáért egy kazeináz nevű enzim felelős, amellyel a csecsemők után már nem rendelkezünk. Így a tej megemésztése igen energiaigényes folyamat és még nyálkaképződéssel is jár. Az energiaegyensúly alapján nyilvánvaló, hogy ha valamire nagyon sok energia megy el, akkor ez valahonnan el kell venni. A gyógyulás érdekében javasolt minden nagy energia-elvonással járó táplálkozást beszüntetni,

AROVAT HÍREI

Ezért csináltasd meg a szemed!

A szemüveg elrejt a tekintetet. A kontaktlencse sok odafigyelést igényel, köztisztítást jelent. Ma a lézeres ...



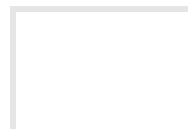
Sponzorált ajánlatok



Ebrimycin
nyereményjáték(X)
Játsz sz velünk az
Emrimycin játékán,
ajándékot nyerhetsz!

**5 betegség, amely
dollármilliárdokba kerül**

Az, hogy betegségek kezelése és a kieső munkaerő sok pénzbe kerül, eddig is tudtuk. Nemrégiben az is ...

**Hogyan őrizheted meg
szemed egészségét?**

Szemünk az egyik legösszetettebb érzékszervünk, amelynek megóvásával még mindig nem törődünk eleget. Pedig ...

Spórolni tudni kell!

Olcsóbbat.hu**Laptopok****már 49 900 Ft-tól****Digitális fényképezőgépek****már 4 990 Ft-tól****Kávéfőzők****már 2 600 Ft-tól****Parfümök****már 890 Ft-tól****LCD TV-k****már 16 900 Ft-tól**

így például a napi nagy mennyiségű tejfogyasztást is, sőt, van, akinél teljesen ki kell iktatni a tejet.

Ezen kívül érdemes még figyelmet fordítani egy glutamát nevű tartósító ízfokozószerre, amely szinte minden ételizesítőben, felvágottban, készételben, tartós élelmiszerben megtalálható. Ez az anyag könnyen felboríthatja a hormonháztartás egyensúlyát azáltal, hogy megemeli a prolaktin szintet. Bár a glutamát (E620-628 közt) a véragy-gát miatt nem jut át az agyba, de van egy terület, amely ezen a védettségen kívül esik: az agyfüggelék-mirigy. Ráadásul bizonyos esetekben átjárhatóvá válnak ezek a rendszerek, sőt az izelőbimbókon keresztül a glutamát mindenképpen egy izgató jelet küld a központi idegrendszernek.

Édességek, inzulinrezisztencia és a pajzsmirigy

A túlzott cukorfogyasztás, különösen a gyorsan felszívódó szénhidrátok hirtelen megemelik a vércukorszintet. Ilyen módon az étkezés után 3-4 órával kialakult hatalmas inzulinválasz a vércukorszint esését eredményezi. Ez megnyilvánulhat a koncentrációképeség zavarában, gyengeségben, álmoságban, ájulásszerű rosszulletben, szapora szívdobogásban, verejtékezésben is. Általában megfigyelhető, hogy a tünetek édességgel jól enyhíthetők. Amennyiben ezek a tünetek rendszeresen ismétlődnek, a felsorolt panaszokat az inzulinrezisztencia kezdeti jeleinek tekinthetjük, melyek már jelzik, hogy a szervezet hormonháztartása kibillent egyensúlyából. Ebben az állapotban nem csak arról van szó, hogy a sejtek inzulin érzékenysége nem működik megfelelően, de számos betegségre is fogékonyabbá válunk. Az inzulinrezisztencia következménye lehet a 2-es számú cukorbetegség, PCOS, de összefügg a pajzsmirigybetegségek kialakulásával is. Nem egyértelmű ugyan, hogy az inzulinrezisztencia miatt borul fel a pajzsmirigy működése, vagy fordítva történik, de kutatások bizonyítják, hogy az inzulinrezisztencia gyakoribb pajzsmirigy alulműködéssel küzdő betegek esetében.

Mit tehetünk a gyógyulás érdekében?

- Kerüljük a tej fogyasztását, a tejtermékek közül válasszuk inkább a joghurtot, kefir!
- Az ízfokozók csökkentésére érdemes házi készítésű ételeket fogyasztani, és a lehető legkevesebb ételizesítőt használni, valamint elolvasni az élelmiszerek összetevőit. Mivel a mesterséges édesítőszeresek is többfeladatot adnak a májnak, ezeket is érdemes elhagyni.
- Fontos a napirend kialakítása. Ha úgy érezzük, a hullámok összecsapnak a fejünk felett, hajlamosabbak vagyunk rendszertelenül étkezni, több édességet fogyasztani. A nap folyamán inkább többször együnk, kevesebbet, ezzel is egyensúlyban tartva a vércukor szintet.
- A fehérje és a szénhidrát egyidejűleg történő elfogyasztása szintén nagy energia-elvonással jár. Kerülendő ezért például a jól ismert rántott hús, burgonyapürével menü is. Köretként válasszunk inkább zöldségeket, főzelékféléket.
- Kerüljünk minden olyan élelmiszert, vagy étkezési szokást, amely a szervezetben erjedési folyamatot indíthat el. Ennek érdekében nem javasolt a gyümölcsöt az étkezés végén fogyasztani, ezeket mindig önállóan, például tízóraiként együnk.
- Lényeges, hogy a gyógyulás folyamatát megfelelő vitamin- és ásványianyag pótlással is segítsük. A jó d-szedése pajzsmirigybetegség esetén mindig egyénfüggő és a kezelőorvos javaslatára történik. Különösen azért, mert túlműködés esetén egyáltalán nem javasolt. A szelén tablettá többnyire jótékony hatású, csakúgy, mint az omega-3 tartalmú készítmények.
- Számos kutatás igazolja, hogy a D-vitamin a pajzsmirigy betegek gyógyulásának is fontos eleme, ezen túl pedig segít megelőzni a betegséggel járó gyakori csontállománycsökkenést is.

Forrás: www.endokrinkozpont.hu

Látogass el a Wellness Caféra, és olvasd még többet a témában!

Csevegj tovább a témában a vadiúj Cosmo Fórumban!

Kapcsolódó cikkek:

[Hogyan őrizheted meg szemed egészségét?](#)

[5 betegség, amely dollármilliárdokba kerül](#)

Számtalan kedvező ajánlat a Cosmopolitan AKCIÓI között!

Hajhullás Volt - nincs

Áraink 2 hónapra elegendő homeopátiás szereket tartalmaznak!
www.MedicPoliklinika.hu/Araink

Stressz és haspuffadás

A bélfőra egyensúlya fontos A Lactiv- probiotikumok segíthetnek.
www.lactiv.hu/stressz

Az egészséges pajzsmirigy

A pajzsmirigy betegség okai és kezelése kókuszolajjal!
www.kokuszolaj.com

Google Hirdetések

Ajánlott weboldalak 



Övd a bőrödét nyár után is!

Mivel a bőr pigmentált részei még akkor is változhatnak a fény hatására, ha egész nyáron napvédő krémet ...



Vásárolj olcsóbban!

Még több termék

Polc.hu - A könyváruház



Sara Bennett

A csábítás fortélyai

Online ár: 2240 Ft

Eredeti ár: 2800 Ft
Megtakarítás: 20%



Sheila Kohler

A Brontë lányok

Online ár: 2064 Ft

Eredeti ár: 2580 Ft
Megtakarítás: 20%

További könyvek 1 napos szállítással

- [Áruházvezető](#)

- [C++ Developer](#)

- [Üzletvezető-helyettes](#)

- [Eladó](#)

- [Gépszervezőmérnök](#)

- [.NET C# Developer](#)

- [Üzletfejlesztési vezető](#)

[Több állás »](#)

[Hírlevelet kérek »](#)

Hirdetés

Eddig nem érkezett hozzászólás

Szólj hozzá te is!
Ha már regisztrálva vagy, lépj be és írd meg véleményed a témáról! Ha még nem vagy regisztrált tag, [itt regisztrálhatsz!](#)

Betűméret: **A A A** [Cikk küldése](#) [Hozzászólások](#)    

Cosmo-válogatás

6 szuper bőrápolási tipp száraz bőrre Pom pázz bronzban ősszel! Tombol a tabletmánia! Te már beszerezted egyet? Milyen színű legyen az autóm?

Akciós ajánlatok

hirdetés

A Napraforgó Kiadó ajánlata kicsiknek!

25-40% kedvezmény!

A Napraforgó Kiadó akciója, kicsiknek!

A Napraforgó Könyvkiadó akciója szeptember 19. és október 31. között érvényes.

25-40 % kedvezmény



Öltözni olcsón divatosan illatosan

Már 1 090 Ft-tól



ÚJ! PLASZTIKAI SEBÉSZET HÉVÍZEN

Konzultáció: INGYENES!



Őszi wellness akció

19 900 Ft/fő/2 éjtől



Nincs még vége a nyárnak! Creme 21 Naptej spray

20 % kedvezmény



Őszi wellness akció

19 900 Ft/fő/2 éjtől



Öltözni olcsón divatosan illatosan

Már 1 090 Ft-tól



Pihenés Ausztria legszebb apartmanjaiban önellátással!

Katt ide!



ÚJ! PLASZTIKAI SEBÉSZET HÉVÍZEN

Konzultáció: INGYENES!



World of Warcraft pólok

5 990 Ft / db

Még több akciós ajánlat

Én is hirdetek itt!

Még több akciós ajánlat

Bőr váltáska
Pepe Jeans
Pepe Jeans
34 995 Ft

Metálbőr ruha
Zara
Zara
35 995 Ft

Magas sarkú
Pepe Jeans
Pepe Jeans
44 595 Ft

Réz nyaklánc
Bijou Brigitte
Bijou Brigitte
4 800 Ft

