

[Add a Startlaphoz!](#)

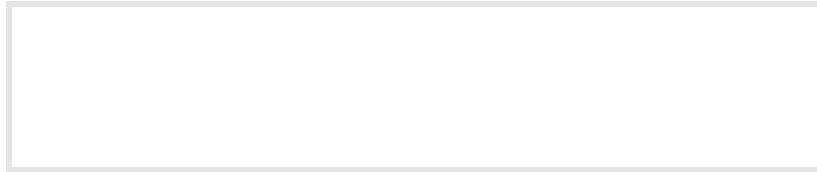
Jelenleg nem vagy bejelentkezve.

Belépés

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

Hirdetés

Hirdetés



## EGÉSZSÉG

### Diétázz az egészségedért!

cosmopolitan.hu

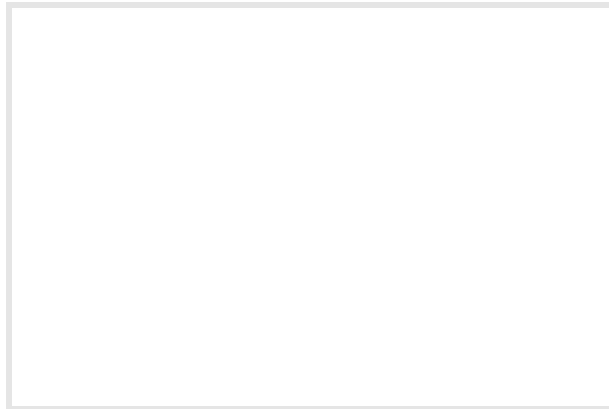
Fotó: Profimedia - Red Dot

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

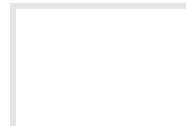
A pajzsmirigybetegségek holisztikus szemléletű megközelítésénél a gyógyszeres kezelés mellett fontosnak tartom a táplálkozás szerepét is – magyarázza dr. Bérczy Judit endokrinológus. Gondoljunk csak arra, ha valaki például náthás, vagy influenzás, az étvágya csökken. A szervezet öngyógyításra törekszik 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 beszűntetni,

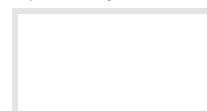
## AROVAT HÍREI

**Ezért csináld meg a szemed!**

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



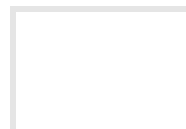
Sponzorált ajánlatok



**Ebrimycin**  
nyereményjáték(X)  
Játsz sz velünk az  
Emrimycin játékan,  
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 eredményez. 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, főzelékkétféléket.
- 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 egyű.
- 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](http://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](http://www.MedicPoliKlinika.hu/Araink)

### Stressz és haspuffadás

A bélfőra egyensúlya fontos A Lactiv- probiotikumok segíthetnek.  
[www.lactiv.hu/stressz](http://www.lactiv.hu/stressz)

### Az egészséges pajzsmirigy

A pajzsmirigy betegség okai és kezelése kókuszolajjal!  
[www.kokuszolaj.com](http://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

<b>Bőr válltáska</b> <b>Pepe Jeans</b> Pepe Jeans 34 995 Ft	<b>Metálbőr ruha</b> <b>Zara</b> Zara 35 995 Ft	<b>Magas sarkú</b> <b>Pepe Jeans</b> Pepe Jeans 44 595 Ft	<b>Réz nyaklánc</b> <b>Bijou Brigitte</b> Bijou Brigitte 4 800 Ft
----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

