



## diéta gyógyíthatja a pajzsmirigy-betegségeket

A pajzsmirigybetegségek gyógyszeres kezelése mellett a beteg is sokat tehet állapotának javulásáért.

Wellness Cafe  
2011. 10. 17.

Tudatos odafigyeléssel és étrendi változtatásokkal a terápia hatékonysága növelhető.

### **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 ízfokozók**

A pajzsmirigybetegségek holisztikus szemléletű megközelítésénél a gyógyszeres kezelés mellett fontosnak tartom a táplálkozás szerepét is – magyarázza dr. Bérczy Judit endokrinológus, a Budai Endokrinközpont orvosa. Gondoljunk csak arra, ha valaki például náthás, vagy influenzás, az étvágya csökken. A szervezet öngyógyításra törekszik azért, hogy az energiáit 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 csecsemőkor 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, 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 ételízesítőben, 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 ízlelőbimbókon 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 koncentrációképesség zavarában, gyengeségben, álmoságban, ájulásszerű rosszullétben, 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, kefirt!
- Az ízfokozók csökkentésére érdemes házi készítésű ételeket fogyasztani, és a lehető legkevesebb ételízesítőt használni, valamint elolvasni az élelmiszerek összetevőit. Mivel a mesterséges édesítőszer is többlet feladatot adnak a májnak, ezeket is érdemes elhagyni.
- Fontos a napirend kialakítása. Ha úgy érezzük, a hullámok összezsapnak 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 tízóraiaként együk.
- Lényeges, hogy a gyógyulás folyamatát megfelelő vitamin- és ásványianyag pótlással is segítsük. A jódot szedése pajzsmirigybetegség esetén mindig egyénfüggő és a kezelőorvos javaslatára történik. Különösen azért, mert túlműködés esetén egyáltalán nem javasolt. A szelén tabletta 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 csontállomány csökkenést is.

Forrás: [www.endokrinkozpont.hu](http://www.endokrinkozpont.hu)