**1,2 mln osób cierpi na tę chorobę! Hashimoto – porady dietetyczki klinicznej**

**Hashimoto jest chorobą zapalną, w której układ odpornościowy zaczyna atakować tarczycę, dlatego inaczej nazywa się ją przewlekłym autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy. Z uwagi na skalę zachorowań, uznana została za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią obecnie od 800 tys. do nawet 1,2 mln osób\*, w większości są to kobiety. Chorobie Hashimoto bardzo często towarzyszy niedoczynność tarczycy. Objawy Hashimoto są niezwykle uciążliwe, dlatego chorujące kobiety szukają różnych sposobów, które mogą pomóc przynieść im ulgę.**

**Skąd się bierze Hashimoto?**

W ostatnich latach o chorobie Hashimoto słyszymy coraz częściej. Notuje się zdecydowanie więcej przypadków u kobiet niż u mężczyzn, jednak do końca nie wiadomo jaka jest tego przyczyna. Jak wynika z badań szacunkowych, kobiety zmagają się z problemami z tarczycą aż 9 razy częściej niż mężczyźni\*\*. Jedna z hipotez mówi, że może mieć to podłoże genetyczne. Z drugie strony „winę” za rozwój niepokojących objawów przypisuje się wpływowi estrogenu.

Hashimoto to choroba, którą bardzo trudno zdiagnozować, głównie dlatego, że nie daje jednoznacznych objawów. Pojawieniu się Hashimoto towarzyszą często także inne jednostki chorobowe, takie jak cukrzyca, celiakia, bielactwo, łysienie plackowate, różnego typu dolegliwości reumatologiczne. U dzieci cierpiących na Hashimoto może dojść do zaburzenia rozwoju psychicznego i fizycznego. U dorosłych kobiet przebieg Hashimoto często zaburza regularność miesiączek. W niektórych przypadkach może doprowadzić do bezpłodności, więc jest to szczególnie niebezpieczne dla osób, które planują macierzyństwo.

**Jak radzić sobie z chorobą, czyli dieta przy Hashimoto**

Kto by pomyślał, że zmęczenie, obniżony nastrój, senność i brak koncentracji to nie oznaka przepracowania a objawy groźnej choroby, z którą trzeba będzie walczyć przez długi czas. Walka z tą chorobą wymaga sporej energii, dlatego tak ważne jest odpowiednie odżywianie i dostarczanie do organizmu cennych składników odżywczych.

Roksana Środa, dietetyczka kliniczna i założycielka platformy MajAcademy podkreśla, że podstawą leczenia Hashimoto jest przyjmowanie leków. Aby jednak ich dawka była możliwie najniższa, należy wprowadzić odpowiednią dietę, która skutecznie wspomoże leczenie. Najlepszą dietą przy Hashimoto jest dieta antyzapalna. Roksana Środa wymienia przy tym najważniejsze elementy, na które koniecznie trzeba zwrócić uwagę przy komponowaniu diety antyzapalnej dla osoby zmagającej się z Hashimoto. Są to:

* wzbogacenie diety o odpowiednią ilość tłustych ryb, dobrej jakości oliwę z oliwek i awokado;
* codzienne spożywanie świeżych warzyw, ze wskazaniem na te zielone i czerwone;
* regularne spożywanie owoców jagodowych, czyli naturalnych antyoksydantów;
* ograniczenie spożycia mięsa, jednak nie trzeba rezygnować z niego całkowicie;
* raz na dwa tygodnie warto zjeść dobrej jakości wołowinę, a także niezwykle zdrową wątróbkę;
* posiłki powinny się opierać na kaszach, ryżu, makaronach i płatkach z pełnego ziarna;
* picie codziennie dużych ilości wody.

Nie wolno zapominać także, że hormony przyjmuje się zgodnie z zaleceniami lekarza. Zazwyczaj około 30-60 minut przed posiłkiem, a pierwszą kawę pijemy dopiero 2 godziny po zażyciu leków.

**Zapewnij sobie odpowiednie wsparcie**

Dzięki odpowiedniej diecie, jesteśmy w stanie osiągnąć imponujące rezultaty i zminimalizować dolegliwości związane z Hashimoto. Ważne jednak, by była ona dobrze zaplanowana i skomponowana. W celu przygotowania indywidualnej diety, konkretnie dopasowanej do stopnia zaawansowania choroby, rodzaju i dawki przyjmowanych leków, warto skorzystać z konsultacjami z ekspertem. Dlaczego to takie ważne? – Istotnym elementem jest odpowiednia kaloryczność diety, która zapewni tarczycy taką ilość energii, która pozwoli jej na prawidłową pracę i regenerację. – podkreśla Roksana Środa z MajAcademy.

Pacjenci zmagający się z Hashimoto często obawiają się eliminacji z diety swoich ulubionych produktów, jednak Roksana Środa podkreśla, że dieta antyzapalna nie wyklucza ich całkowicie – niekiedy tylko i to w uzasadnionych przypadkach ogranicza ich ilość. Najczęściej ograniczanymi produktami są te, które zwierają substancje wolotwórcze, czyli kapusta, brukselka, orzechy ziemne, bakłażan, soja, szpinak i jarmuż. Z kolei nabiał eliminowany jest jedynie u osób zmagających się z nietolerancją laktozy, co przynosi dla nich dużą korzyść. Idąc dalej tym tropem, dietę bezglutenową będzie trzeba wprowadzić się u osób chorych na celiakię, która często towarzyszy Hashimoto.

A co z figurą? Jak sprawić by mimo choroby zachować smukłą sylwetkę? – Złota zasada panująca w MajAcademy brzmi: najpierw zdrowie, później wygląd. – tłumaczy ekspertka. – Należy zatem mieć świadomość, że w pierwszej kolejności trzeba skupić się na poprawieniu wyników badań. Dopiero wtedy, gdy będą one zadowalające, zajmujemy się pracą nad poprawą sylwetki. – wyjaśnia.

\*https://www.aptelia.pl/czytelnia/a757-Czym\_jest\_Hashimoto\_\_objawy\_diagnostyka\_i\_sposoby\_leczenia

\*\* https://www.gabinetusg.com.pl/poradnik/usg-tarczycy-czy-kobiety-czesciej-niz-mezczyzni-choruja-na-tarczyce/

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175