

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

HIPOTIREOIDISMO



O hipotireoidismo é uma desordem da glândula da tireoide, que ocasiona uma deficiência de hormônios tireoidianos, os quais são: Triiodotironina (T3) e Tiroxina (T4). Os mesmos são responsáveis por controlar o crescimento, desenvolvimento corporal, também auxiliam na produção de proteínas estruturais, enzimas e outros hormônios, além de estimularem o metabolismo de proteínas, lipídios e carboidratos.

A alimentação é de extrema importância nestes casos, pois para que a secreção dos hormônios ocorra, são necessários alguns micronutrientes, como iodo, selênio e zinco.

MANUTENÇÃO DOS HORMÔNIOS

1. Inclua na sua alimentação sementes de linhaça e abóbora, pois possui tirosina - aminoácido importante na síntese dos hormônios tireoidianos.



2. Consuma castanha do Pará (Brasil), posto que é rica em selênio.



3. Insira no seu cardápio peixes, frutos mar e carnes magras.



4. Consuma sal iodado com moderação.



5. Evite o consumo excessivo de alimentos que contém cianetos, como: brócolis, couve de bruxelas, couve flor, espinafre, mandioca e rabanete, pois estes diminuem a absorção de iodo. Por outro lado, não devemos deixar de consumi-los totalmente, uma vez que eles atuam na prevenção de algumas doenças.



6. As algas típicas da alimentação oriental são boas fontes de iodo.

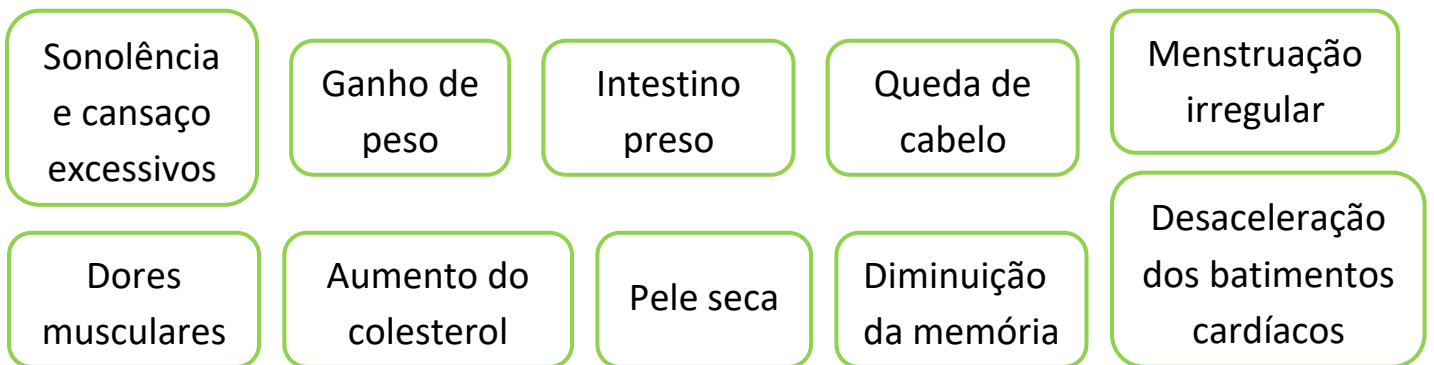


7. Moderar o consumo de soja e produtos a base de soja, pois estudos tem verificado associação entre consumo excessivo desses alimentos e hipotireoidismo.



O acompanhamento da doença é de longa duração e consiste em reposição hormonal, por isso, se tiver algum sintoma ou notar algum caroço na base do pescoço, região em que essa glândula está localizada, agende uma consulta com o médico.

PRINCIPAIS SINTOMAS DO HIPOTIROIDISMO



Orientações para controle de peso e colesterol e funcionamento adequado do intestino

- ✓ Ingira no mínimo 3 litros de água por dia.
- ✓ Consuma 3 porções de frutas por dia, se possível com casca ou bagaço.
- ✓ Consuma verduras e legumes no almoço e no jantar
- ✓ Prefira os alimentos integrais, pois estes promovem maior saciedade, o que favorece a perda de peso. Além disso, as fibras contidas nesses alimentos auxiliam no bom funcionamento do intestino.
- ✓ Evite alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, lasanhas industrializadas, sucos em pó ou em caixa (néctar), bolos e biscoitos doces recheados, guloseimas e refrigerantes.
- ✓ Evite embutidos como salsicha, linguiça, salame, mortadela e preparações fritas ou à milanesa (carne ou outro alimento passado no ovo e na farinha e depois colocado para fritar).

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.