

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY/HASHIMOTO

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO I PODROBY



wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, kaszanka, paszтет, wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa

wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne tłuste podroby, smażone mięso

RYBY I PODROBY



dorsz, halibut, mintaj, tuńczyk, sardynki, makrela, krewetki, ostrygi, mule, wodorosty morskie: nori, wakame

panierki rybne, smażone ryby

NABIAŁ



mleko krowie/kozie/owcze, jogurt, kefir, maślanka, ser żółty, chudy/ półtłusty twaróg, jaja, napoje/mleka roślinne

tłuste sery pleśniowe, tłusty twaróg, mascarpone, śmietana, sery topione, słodzone napoje mleczne

WARZYWA I OWOCE



wszystkie świeże warzywa i owoce oprócz wymienionych w kolumnie "produkty ograniczane"

kapusta, brukselka, brokuły, kalafior, jarmuż, rzodkiew, kalarepa, gorczyca, szpinak, gruszka, brzoskwinia*

*przez wzgląd na wysoką zawartość goitrogenów - ograniczenie skonsultować ze specjalistą (dietetyk, etc.)

PRODUKTY ZBOŻOWE



gruboziarniste kasze (zwłaszcza kasza gryczana), pełnoziarniste pieczywo/makarony, ryż dziki/brązowy/czerwony, płatki owsiane, płatki gryczane, otręby, quinoa, amarantus

przetworzone produkty z pszenicy, słodzone produkty piekarnicze

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY/HASHIMOTO

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy etc.), olej rybi (np. olej z wątroby dorsza)

olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans), tłuszcz palmowy/kokosowy, tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, boczek, etc.)

ORZECHY I NASIONA



wszystkie orzechy i nasiona bez dodatków, zwłaszcza: pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy brazylijskie, migdały, siemię lniane, chia

soja, orzechy ziemne*

*przez wzgląd na wysoką zawartość goitrogenów - ograniczenie skonsultować ze specjalistą (dietetyk, etc.)

orzechy i nasiona w panierkach/solone/ w polewach cukrowych

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe, soki warzywne

kawa, czarna herbata, czerwone wino

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, alkohole wysokoprocentowe, napoje alkoholowe (np. piwo)

PRZYPRAWY I SOSY



bazylija, oregano, tymianek, majeranek, estragon, cząber, rozmaryn, imbir, kurkuma, cynamon, kakao niesłodzone w proszku

sól kuchenna jodowana, majonez, ketchup, miód, musztarda gorczycowa, sos sojowy

cukier, gotowe mieszanki przypraw z cukrem w składzie, gotowe sosy/dressingi, maggi

INNE PRODUKTY



preparaty z błonnikiem pokarmowym, tofu, tempeh, seitan*, hummus, masło orzechowe bez dodatków, grzyby

*produkty na bazie soi należy spożywać w odstępie czasu od przyjmowania leków na niedoczynność tarczycy

gotowe produkty cukiernicze, wszelkie słodyczne, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski