# Диета при заболеваниях щитовидной железы

Заболевания щитовидной железы являются одними из наиболее распространенных эндокринных заболеваний в мире. Щитовидная железа играет важную роль в регуляции метаболизма, и её нарушения могут привести к серьезным заболеваниям. Диета при заболеваниях щитовидной железы имеет ключевое значение в управлении симптомами и обеспечении нормальной работы организма. В данном реферате рассматривается диета при таких заболеваниях, как гипотиреоз и гипертиреоз.

**Гипотиреоз** - это состояние, при котором щитовидная железа не вырабатывает достаточного количества гормонов щитовидной железы. Пациенты с гипотиреозом часто сталкиваются с утомляемостью, прибавлением веса, сухой кожей и другими симптомами. Диета для пациентов с гипотиреозом должна учитывать следующие аспекты:

1. Потребление йода. Йод является важным элементом для синтеза гормонов щитовидной железы. Однако при гипотиреозе его потребление следует ограничивать, чтобы избежать излишней активности щитовидной железы. Отсюда следует ограничить употребление йодированной соли и продуктов, богатых йодом, таких как морепродукты.
2. Заполнение дефицита селена. Селен необходим для нормальной работы щитовидной железы и антиоксидантной защиты организма. Пациентам с гипотиреозом рекомендуется включать в рацион пищи продукты, богатые селеном, такие как орехи, семена, рыба и мясо.
3. Умеренное потребление калия. Гипотиреоз может вызвать задержку натрия и воды в организме, что может привести к уровню калия, исказившемуся в крови. Поэтому важно включать в рацион пищи продукты, богатые калием, такие как картофель, бананы и шпинат.

**Гипертиреоз** - это состояние, при котором щитовидная железа слишком активно вырабатывает гормоны щитовидной железы. Пациенты с гипертиреозом могут столкнуться с симптомами, такими как повышенная активность, потеря веса и тревожность. Диета при гипертиреозе имеет следующие особенности:

1. Ограничение йода. В отличие от гипотиреоза, при гипертиреозе важно ограничить потребление йода, чтобы не стимулировать щитовидную железу. Это означает, что необходимо избегать продуктов, богатых йодом, таких как морепродукты и йодированная соль.
2. Увеличение потребления кальция. Кальций может помочь уменьшить уровень активности щитовидной железы. Пациентам с гипертиреозом рекомендуется увеличить потребление молочных продуктов, брокколи и других продуктов, богатых кальцием.
3. Умеренное потребление белка. Белок помогает усилить иммунитет и поддерживает нормальную мышечную массу. Важно учесть, что при гипертиреозе повышается скорость обмена веществ, поэтому пациентам следует увеличить потребление белка, чтобы удовлетворить энергетические потребности организма.

## Заключение

Диета играет важную роль в управлении заболеваниями щитовидной железы, такими как гипотиреоз и гипертиреоз. Пациенты должны строго соблюдать рекомендации врача и диетолога, чтобы обеспечить оптимальное функционирование щитовидной железы и улучшить свое общее состояние. Рацион питания должен быть индивидуализированным и учитывать конкретные потребности каждого пациента.