

Θυρεοειδίτιδα Hashimoto και Διατροφή

Η αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα Hashimoto είναι η συχνότερη διαταραχή του θυρεοειδούς αδένος, όμως μέχρι και σήμερα δεν υπάρχουν επίσημες κατευθυντήριες διατροφικές οδηγίες για τους ασθενείς. Ωστόσο, η διατροφή μπορεί να αποτελέσει επικουρική θεραπεία για την αντιμετώπιση της νόσου, κυρίως μέσα από τις αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες που έχουν ορισμένες ομάδες τροφίμων.

Οι ασθενείς με Hashimoto έχουν αυξημένα επίπεδα οξειδωτικού στρες. Μέσα από μελέτες έχει φανεί πως η ανεπαρκής πρόσληψη αντιοξειδωτικών όπως οι βιταμίνες A,C,E, το σελήνιο και η γλουταθειόνη μπορεί να οδηγήσει σε ανοσολογική ανεπάρκεια του ασθενή. Για το λόγο αυτό συστήνεται πολύ συχνά η πρόσληψη αντιοξειδωτικών μέσω της διατροφής αλλά και μέσω συμπληρωμάτων, κυρίως του σεληνίου και της γλουταθειόνης. Ένα τρόφιμο πλούσιο σε σελήνιο είναι τα Brazilian nuts όπου κατανάλωση 2-3 τεμαχίων την μέρα είναι αρκετή. Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά είναι εξαιρετικές πηγές βιταμινών A & C, ενώ το ελαιόλαδο, το αβοκάντο και οι ξηροί καρποί αποτελούν καλές πηγές βιταμίνης E και άλλων αντιοξειδωτικών παραγόντων όπως το ελαϊκό οξύ. Όσο αφορά την γλουταθειόνη μέσα από μελέτες έχουν αναδειχθεί τρόποι που αυξάνουν τα επίπεδα της στο σώμα και αυτοί είναι: α) η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν θείο όπως τα σταυρανθή λαχανικά και το κρέας β) η πρόσληψη βιταμίνης C, σεληνίου, ορού γάλακτος και κουνουμά μέσω συμπληρώματος, γ) η αποχή από το αλκοόλ, δ) η μέτριας έντασης άσκηση και τέλος στ) η επαρκής ξεκούραση.

Σε ασθενείς με Hashimoto έχει παρατηρηθεί διαταραχή του μικροβιώματος η οποία με την σειρά της διεγείρει τις αυτοάνοσες διεργασίες. Για να βελτιωθεί η ποιότητα του μικροβιώματος οι ασθενείς θα πρέπει να καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε ζυμώσιμες φυτικές ίνες, τα λεγόμενα πρεβιοτικά, όπως είναι τα φρέσκα φρούτα & λαχανικά, όσπρια, λαχανικά λαδερά, δημητριακά ολικής άλεσης, σπόρους και ξηρούς καρπούς. Επίσης, τρόφιμα πλούσια σε φαινόλες και ινουλίνη όπως το κακάο και το μέλι, ενώ άλλα τρόφιμα που αγαπούν το μικροβίωμα είναι το γιαούρτι, το κεφίρ, το αβοκάντο και τα λιπαρά ψάρια.

Η βιταμίνη B12 και ο σίδηρος αποτελούν μικροθρεπτικά συστατικά της διατροφής που είναι σημαντικά για την σωστή παραγωγή ορμονών από τον θυρεοειδή αδένος. Μέσα από μελέτες έχει φανεί πως τα μειωμένα επίπεδα βιταμίνης B12 σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα αντισωμάτων ΤΡΟ, συνεπώς η επαρκής καθημερινή φόρτιση του οργανισμού με αυτή την βιταμίνη είναι απαραίτητη. Πολύ καλές διατροφικές πηγές αποτελούν όλα τα ζωικά προϊόντα, τα εμπλουτισμένα δημητριακά καθώς και η διατροφική μαγιά.

Πολύ συχνά οι ασθενείς ακολουθούν διάφορες περιοριστικές δίαιτες όπως για παράδειγμα διατροφή χωρίς γλουτένη ή/και λακτόζη. Ο λόγος που η γλουτένη έχει συνδεθεί άμεσα με το συγκεκριμένο αυτοάνοσο, είναι γιατί το μόριο της γλιαδίνης μοιάζει μοριακά με τα αντιγόνα του θυρεοειδούς. Μέσα από μελέτες φάνηκε πως η

κοιλιοκάκη εμφανίζεται πολύ συχνότερα σε άτομα που έχουν Hashimoto. Επιπρόσθετα, ακόμα και τα άτομα που δεν πάσχουν από κοιλιοκάκη φαίνεται να επωφελούνται όταν περιορίσουν την γλουτένη κυρίως μέσα από την μείωση των επιπέδων των αντισωμάτων TPO & TG και την βελτίωση της εκκριτικής λειτουργίας του θυρεοειδή αδένος. Συνεπώς, ο αποκλεισμός της γλουτένης είναι απαραίτητος για τους ασθενείς με Hashimoto που έχουν ταυτόχρονα και κοιλιοκάκη, ενώ ο περιορισμός της φαίνεται να ευνοεί και τους υπόλοιπους, ειδικά εκείνους που δυσκολεύονται να σταθεροποιηθούν.

Η λακτόζη είναι ο κυρίαρχος υδατάνθρακας που βρίσκουμε στο γάλα και το γιαούρτι. Τα άτομα που έχουν δυσανεξία στην λακτόζη θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά με την κατανάλωση γαλακτοκομικών γιατί η δυσανεξία προκαλεί μείωση της απορρόφησης της λεβοθυροξίνης. Συνήθως τα σκληρά τυριά είναι καλά ανεκτά λόγω της πολύ μικρής περιεκτικότητας τους σε λακτόζη, ενώ μια καλή εναλλακτική είναι το βιολογικό γάλα σόγιας (χωρίς ζάχαρη) . Τα γαλακτοκομικά είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, ασβεστίου, φωσφόρου, B12, βιτ. Α, μαγνησίου και σεληνίου και ο άσκοπος περιορισμός τους μπορεί να συμβάλει σε διατροφικές ανεπάρκειες.

Συνοψίζοντας, θα λέγαμε πως το μεσογειακό μοντέλο διατροφής είναι εκείνο που μπορεί να ενισχύσει τον ανθρώπινο οργανισμό ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει πιο αποτελεσματικά στο οξειδωτικό στρες καθώς και να προλάβει πιθανές διατροφικές ανεπάρκειες. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά τα οποία προωθούν την φλεγμονή θα πρέπει να αποφεύγονται.

Βουτσαδάκη Ελπίδα

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Πηγές:

- The importance of nutritional factors and dietary management of Hashimoto's thyroiditis. Review. Paulina Ihnatowicz et. Al. Annals of Agricultural and Environmental Medicine 2020, Vol 27, No 2, 184–193
- The Influence of Nutritional Intervention in the Treatment of Hashimoto's Thyroiditis-A Systematic Review. Karolina Osowiecka et al. Nutrients 2023 Feb 20;15(4):1041
- Metabolic Characteristics of Hashimoto's Thyroiditis Patients and the Role of Microelements and Diet in the Disease Management-An Overview. Aniceta A Mikulska et. al. Int J Mol Sci. 2022 Jun 13;23(12):6580