



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia  
żywniowe  
w  
niedoczynności  
tarczycy



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.  
w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Zalecenia dietetyczne

Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 2-3 godziny przed pójściem spać. Regularne posiłki poprawią tempo przemiany materii.

Pamiętaj o urozmaiceniu swojego jadłospisu, dzięki temu dostarczysz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.

Wybieraj niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne. Wybieraj produkty naturalne, unikaj produktów mlecznych owocowych. Dodawaj owoce świeże/suszone do jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki.

Wybieraj produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste: pieczywo, makarony razowe, gruboziarniste kasze (np. gryczana, pęczak, bulgur, jaglana), płatki (np. owsiane, żytnie, jęczmienne, gryczane), otręby (np. owsiane, pszenne), ryż biały i brązowy.

Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku np. do kanapek, w formie surówki/sałatki lub warzyw gotowanych do obiadu. Surówka/sałatka powinna zajmować połowę miejsca na talerzu obiadowym. Owoce ze względu na wyższą zawartość cukru w porównaniu z warzywami powinny być spożywane w mniejszej ilości. Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, korzystaj z mrożonek oraz produktów suszonych.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Zalecenia dietetyczne

Ogranicz spożywanie mięsa czerwonego, wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk bez skóry, wołowina, cielęcina, chude części wieprzowiny np. schab, szynka) i wędlin (szynka, polędwica, schab).  
Jedz jaja i nasiona roślin strączkowych.

Szczególną uwagę zwróć na ryby, które dostarczają selenu, jodu oraz witaminy D., a także wielonienasyconych kwasów tłuszczowych - składników istotnych w niedoczynności tarczycy. Staraj się 3-4 razy w tygodniu spożywać ryby (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, śledzie, sardynki, makrela itp.)

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Wybieraj zdrowe tłuszcze zawarte m.in. w olejach roślinnych np. rzepakowym, lnianym, oliwie z oliwek, orzechach (np. włoskich, laskowych, nerkowca, migdałach), nasionach, pestkach, awokado.

Ogranicz spożycie cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami. Naturalnymi zamiennikami cukru jest m.in. ksylitol, erytrytol i stevia.

Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (np. koperek, zioła prowansalskie, lubczyk, oregano, bazylię, tymianek, czosnek itp.) oraz wybieranie produktów świeżych zamiast przetworzonych.

Pamiętaj o wypijaniu co najmniej 1,5-2 litrów płynów dziennie, najlepszym wyborem jest woda. Nie kupuj gotowych wód smakowych, napojów słodzonych, nektarów owocowych i syropów do rozcieńczania – zawierają bardzo duże ilości cukru i konserwantów. Unikaj picia alkoholu. Każdy dzień zaczynaj od wypicia szklanki wody.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Zalecenia dietetyczne

Niektóre produkty mogą ograniczyć przyswajanie jodu z pożywienia - ogranicz ich spożycie:

- warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, jarmuż, kalarepa, brokuł, brukiew, rzepa) ze względu na zawarte w nich tioglikozydy

-soja spożywana w nadmiarze ze względu na zawarte w niej substancje, które mogą hamować syntezę hormonów tarczycy

-orzeszki ziemne i gorczyca ze względu na zawarte w nich substancje wolotwórcze

Gotowanie bez przykrycia w dużej ilości wody zmniejsza zawartość składników antyodżywczych o 30-40%.

Wolotwórcze działanie wymienionych produktów jest tym wyższe, im mniejsza jest podaż jodu, dlatego tak ważna jest odpowiednia jego ilość w diecie.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pełnoziarniste, z dodatkiem otręb, nasion, pestek, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, mąki razowe, płatki owsiane, otręby

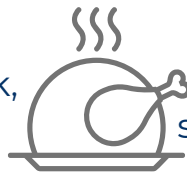


## Produkty niezalecane

Pieczywo pszenne, sucharki, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), ryż biały, makarony jasne, płatki ryżowe

PRODUKTY ZBOŻOWE

Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina. Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk. Tłuste ryby, np. łosoś, halibut. Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa.



Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela, salami, parówki, kabanosy, kaszanka, baleron, boczek). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalca, boczku itp.).

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki



tłuste mleko, sery pleśniowe, sery topione, sery żółte, ser typu feta, serki typu fromage, słodkie desery mleczne

jaja gotowane na miękko, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet



gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)

MLEKO I PRZETWORY  
MLECZNE, JAJA



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

masło (w niewielkich ilościach),  
oleje roślinne (np. rzepakowy,  
słonecznikowy, sojowy,  
kukurydziany, oliwa z oliwek,  
lniany), awokado



smalec, słonina, boczek,  
łój wołowy i barani, margaryny  
twarde

WARZYWA

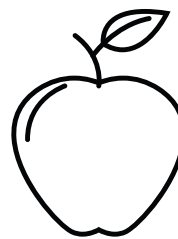
wszystkie świeże lub mrożone z  
wyjątkiem kapustnych, w  
ograniczonych ilościach gotowane  
warzywa kapustne



warzywa zasmażane,  
konserwowane octem,  
z majonezem, surowe warzywa  
kapustne (kapusta, kalafior, jarmuż,  
kalarepa, brokuł, brukiew, rzepa)

OWOCE, ORZECHY

wszystkie świeże i mrożone,  
w ograniczonych ilościach owoce  
suszone



owoce w syropach, w puszkach  
kandyzowane, dżemy, powidła,  
konfitury

ZIEMNIAKI

gotowane, jako dodatek do  
zup



ziemniaki smażone, frytki, placki  
ziemniaczane, chipsy



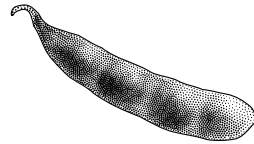
Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

NASIONA ROŚLIN  
STRĄCZKOWYCH

ciecierzyca, groch, soczewica,  
fasola, bób, groch – w zależności  
od indywidualnej tolerancji



soja

CUKIER  
I SŁODYCZE

Koktajle owocowo-warzywne,  
ciastka zbożowe z suszonymi  
owocami (samodzielnie  
przygotowane), pudding z nasion  
chia, galaretki, budynie, sałatki  
owocowe



Konfitury i dżemy wysokocukrowe,  
słodczyce z dużą ilością cukru i  
tłuszczu, z alkoholem, cukierki i  
ciastka, batony, pączki, faworki,  
torty, ciasta z kremem lub bitą  
śmietaną, tłuste ciasta (np.  
francuskie)

PRZYPRAWY

wszystkie naturalne przyprawy  
i zioła



gotowe marynaty, mieszanki  
przypraw np. vegeta, maggi,  
nadmiar soli

PŁYNY

woda, herbaty owocowe, herbaty  
ziołowe, kawa, soki warzywne



napoje gazowane i alkoholowe,  
słodzone, energetyczne

Przykładowy  
jadłospis  
jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



## ŚNIADANIE

Owsianka z owocami i orzechami

(płatki owsiane, otręby pszenne, wrzątek, śliwki, płatki migdałów, jogurt naturalny)

## II ŚNIADANIE

Kanapka z jajkiem i warzywami

(pieczywo pełnoziarniste, jajko gotowane, awokado, sałata, pomidor, natka pietruszki)

## OBIAD

Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami

(kasza gryczana, filet kurczaka, oliwa z oliwek, cukinia, papryka, pomidor, natka pietruszki, przyprawy)

## PODWIECZOREK

Smoothie jogurtowo-owocowe

(jogurt naturalny, banan, maliny, nasiona chia)

## KOLACJA

Sałatka z soczewicą i suszonymi pomidorami

(soczewica, suszone pomidory, oliwki, rukola, ogórek zielony, ser feta, oliwa z oliwek, przyprawy)

