

krinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma Kliničkog centra Srbije.

Genetika je važna

U osnovni nastanka bolesti štitaste žlezde leže genetski i imunološki faktori i uticaji spoljašnje sredine. Za sintezu tiroidnih hormona neophodne su dovoljne količine joda. Nedovoljan unos ovog elementa dovodi do smanjenog ličenja ovih hormona. A kad možemo posumnjati da nešto nije u redu?

- Povećanje štitaste žlezde se naziva struma. Ono može biti praćeno njenom smanjenom, normalnom ili povećanom funkcijom. Povećanje funkcije štitaste žlezde (hipertireoidizam) manifestuje se toplom i vlažnom kožom, nepodnošenjem toplote, hiperaktivnošću i razdražljivošću, podrhtavanjem ruku, pojačanim apetitom, ali gubitkom telesne mase, umorom, češćim stolicama, poremećajima ritma srca, a kod žena i poremećajem menstruacije. Za smanjenu funkciju štitaste žlezde (hipotireoidizam) karakteristična je suva i perutava koža, nepodnošenje hladnoće, zaboravnost, usporenost pokreta i govora, malaksalost, dobijanje na telesnoj masi i zatvor. Glas je često promukao, srčana radnja je usporena, u težim slučajevima na srcu i plućima javlja se izliv i srce može biti uvećano. Nisu retki ni menstrualni poremećaji kao i neplodnost muškaraca i žena, a mogu se javiti depresija i psihoze. Bolest je deset puta češća kod žena nego kod muškaraca i rizik se povećava s godinama, posle poroda a zavisi i od porodične anamneze - objašnjava naša sagovornica.

Dijagnostika i lečenje

Pri sumnji na poremećaj funkcije štitaste žlezde neophodno je iskontrolisati njen hormonski status i obaviti ultrazvučni pregled.

- Lečenje smanjene funkcije štitaste žlezde se zasniva na supstituciji preparata tiroksina, hormona štitaste žlezde. Doza se određuje prema vrednostima hormona u krvi pa su

NEDOSTATAK JODA TREBA NADOKNADITI

Nedostatak joda u ishrani glavni je uzrok hipotireoze i zato je važno unositi jod kroz jodiranu so ili namirnice bogate jodom kao što su morski plodovi, riba, školjke...

- Na povoljan rad štitaste žlezde utiču brojni vitamini - C, E, B2 ili riboflavin, B3 ili niacin, B6 ili piridoksin, minerali cink i selen, amino-kiseline tirozina, koje se nalaze u mlečnim proizvodima, ribi, mesu, mahunastom povrću. Pacijentima s hipotireozom savetuje se unos plave ribe, tune, skuše, haringe, lososa. Preporučuje se i veći unos žitarica, integralnog pirinča, orašastih plodova i suncokretovih semenki. Od voća je važno unositi agrume - limun, mandarine, pomorandže, kao i banane, jagode i šljive, a posebno šargarepu i papriku. Savetuje se korišćenje maslinovog ulja, ribljeg ulja, mlečnih proizvoda s dodatkom probiotskih kultura, zelenog čaja - kaže doktorka.



važne redovne kontrole kako bi se primenila optimalna doza leka. Lečenje hipertireoidizma se zasniva na primeni antitireoidnih lekova, uz preparate koji usporavaju srčani rad i sedative koji smanjuju nervozu. Ukoliko je ovakvo stanje posledica tumora, neophodno je operativno lečenje ili primena radiojoda.

Uvećanje štitaste žlezde može da izazove hrana s većim procentom joda. Sveža keleraba, karfiol, brokoli, kelj, prokelj, bliva, spanać sadrže strumogene supstance i korišćenje ovog povrća u presnom stanju može da izazove strumu. Ove strumogene supstance se uništavaju kuvanjem - dovoljno je pet do sedam minuta kuvanja ili pripreme ovog povrća na pari.

Koju hranu treba izbegavati

Hrana koju treba izbegavati jer može smanjiti apsorpciju joda i nepovoljno uticati na smanjenu funkciju štitaste žlezde je kupus, kelj, brokoli, rotkvice, spanać, senf, soja i proizvodi od soje, breskve, sladak krompir, lanene semenke i kikiriki. Ove namirnice ne treba potpuno isključiti iz ishrane, već ih konzumirati povremeno u toku nedelje. Potrebno je izbegavati pušenje, konzumiranje alkohola, kao i napitaka bogatih kofeinom.

- Kod pacijenata sa hipertireozom u stanju ubrzanog metabolizma dolazi do promena na mišićnoj i koštanoj masi pa se preporučuje povećani unos amino-kiselina, proteina i kalcijuma (1.200 miligrama dnevno). Hrana koja povoljno deluje kod obolelih od hipertireoze su integralne žitarice, kupus, prokelj, karfiol, rotkvice, spanać, pasulj, začini kurkuma, a značajan je unos vitamina C i omega 3 masnih kiselina. Zeleno lisnato povrće kao što je kupus, kelj, prokelj, repa, keleraba, sadrže strumogene supstance koje ometaju preuzimanje joda i na taj način smanjuju proizvodnju hormona štitaste žlezde. Proso deluje na isti način u smanjenju funkcije štitaste žlezde. Kuvanjem prosa i zelenog lisnatog povrća deluje se na smanjenje proizvodnje hormona štitaste žlezde, ali u nešto blažem stepenu nego kad se koristi u sirovom stanju - dodaje dr Dimitrijević Srećković. ■

MEĐUNARODNA NEDELJA ŠTITASTE ŽLEZDE OBELEŽAVA SE ŠIROM SVETA OD 28. MAJA DO 3. JUNA



Određeni delovi teksta preuzeti iz poglavlja „Najčešći poremećaji štitaste žlezde i predlog ishrane kod ovih poremećaja“ iz knjige „Post put u život - hrišćanski post kao metod prevencije i lečenja dijabetesa, ateroskleroze i kancera“, autora prof. dr Vesne Dimitrijević Srećković i prof. dr Vladimira Vukašinovića.