

# Диета

## для ленивой щитовидки

Снизить вес, улучшить самочувствие и повысить тонус, если выработка гормонов щитовидной железы снижена, – задача непростая, но выполнимая



**Софья ХАСАНОВА**

Консультант по питанию, психолог

### Виноват гипотиреоз

Отеки, повышенная утомляемость, набор веса, сухость кожи и выпадение волос – это признаки гипотиреоза (нехватки в организме гормонов щитовидной железы). Чаще всего болезнь развивается из-за дефицита в рационе йода, а он есть почти у каждого второго. Поэтому при признаках гипотиреоза стоит обратиться к эндокринологу. По результатам анализов врач предложит диету, похожую на ту, что предлагает Мэри Шомон, а если нужно, пропишет лекарства.

В 100 г минтая содержится около 150 мкг йода – это суточная норма для взрослого



### Примерное меню на 2 дня

#### ДЕНЬ 1-й

**Завтрак:** овсяная каша или омлет с салатом из свежих овощей, чашка чая (компота, отвара шиповника).  
**2-й завтрак:** 100 г ягод или несладкое яблоко, 200 мл кефира (1%) /питьевого йогурта (2,5%).  
**Обед:** суп на курином бульоне, 120 г запеченной рыбы (треска, минтай, судак), кусочек цельнозернового хлеба.  
**Полдник:** запеченное яблоко, горсть (30 г) орехов.  
**Ужин:** 120 г отварного постного мяса, салат из свежих овощей.  
**На ночь:** 200 мл кефира (1%).

#### ДЕНЬ 2-й

**Завтрак:** 100–120 г гречневой каши, кусочек (15–20 г) твердого сыра (до 30%), чашка чая с мятой.  
**2-й завтрак:** 150 г творога (5%) с ягодами, кусочками фруктов.  
**Обед:** 150 г отварной куриной грудки, салат из морской капусты, моркови и лука, заправленный 1 ст. ложкой растительного масла (или салат из морской капусты с яйцом, заправленный растительным маслом и лимонным соком).  
**Полдник:** яблоко, горсть (30 г) орехов.  
**Ужин:** 120 г рыбы, запеченные/тушеные овощи.  
**На ночь:** 200 мл кефира (1%).



Американская писательница Мэри Шомон (на фото) страдала от гипотиреоза. Желая восстановить нормальную работу щитовидки, она разработала свою диету. Питание оказалось таким эффективным, что врачи стали рекомендовать его своим пациентам.

### Больше йода

Главная задача диеты – обеспечить организм йодом. **Богаты этим микроэлементом морепродукты, морская капуста, нежирная рыба** (хек, треска, окунь, камбала), **яйца**. Нужны и те, в которых содержатся селен и тирозин – эти вещества также стимулируют работу щитовидки: **постное мясо, птица, нежирные молочные продукты, миндаль, чечевица, бананы, тыквенные семечки, лук, чеснок**. Из круп предпочтительны овсянка и гречка. И конечно, стоит налегать на овощи, несладкие фрукты, ягоды и зелень. Питаться надо дробно и небольшими порциями 5–6 раз в сутки.

### Система ограничений

**Негативно на работе щитовидки сказывается употребление алкоголя, фастфуда, копченостей и колбас, соевых продуктов, рыбы, мяса и молочной продукции высокой жирности, всех видов капусты, редиса, редьки. Следует ограничить количество сахара, выпечки, растительного масла.**

### Внимание, калории!

Чтобы не переесть, Мэри Шомон предлагает придерживаться своей нормы калорий. Она рассчитывается так: **m (вес в кг) × 25 – 200**. Например, вы весите 95 кг, значит, вам нужно 2175 ккал в сутки.

**!** Калорийность не должна быть ниже 1200 ккал, иначе выработка гормонов нарушится.

### БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ!

Один из симптомов гипотиреоза – быстрая утомляемость. Но это не повод отказываться от физических нагрузок. Надо наращивать их постепенно: начать с 10 мин. ходьбы в день. Походите так: 2 мин. неспешно, затем увеличивая темп. А еще занимайтесь йогой, пилатесом, аквааэробикой – они зарядят энергией.

