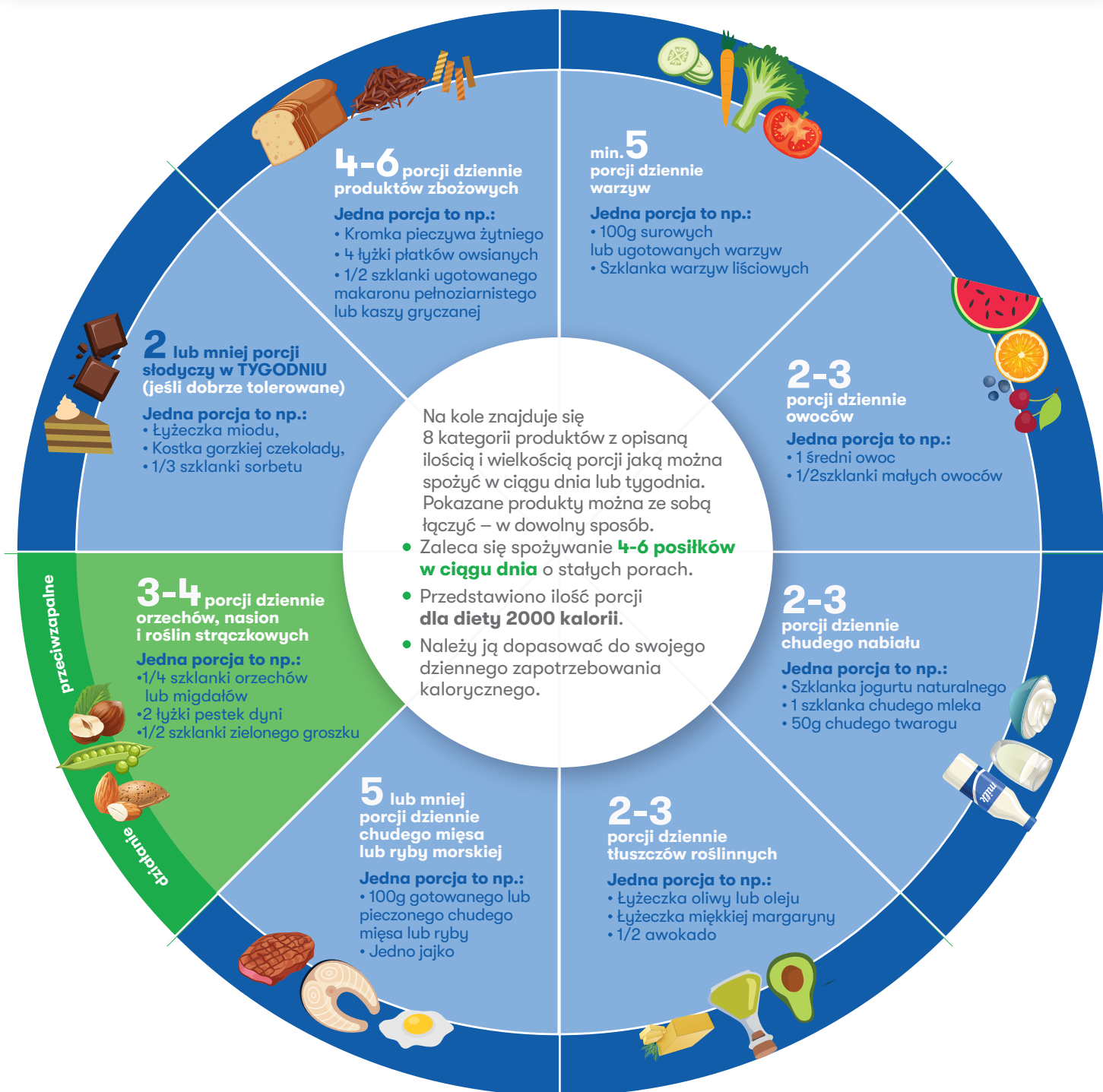


# Dieta przy niedoczynności tarczycy

Jedz zdrowo, żyj zdrowo.



## Wyeliminuj:

Cukier, alkohol, napoje słodzone, soki owocowe, produkty pszenne, fast-foody, dania instant, tłuste posiłki, słodczyce, owoc papaja. **Laktoza** - jeśli masz nietolerancję laktozy. **Gluten** - jeśli masz celiakię lub nadwrażliwość na gluten. **Soja** - unikaj w ciągu 4 godzin od przyjęcia leku z lewotyroksyną.

## Ogranicz:

**Czerwone mięso** (2-3 porcje w tygodniu), sól. **Surowe produkty goitrogenne** (kapusta, brukselka, kalafior, orzechy ziemne, jarmuż, rukola, kalarepa, seler) - ogranicz, jeśli masz niedobory jodu.



**Należy skonsultować główne zalecenia w celu dopasowania indywidualnych potrzeb pacjenta oraz uniknięcia ewentualnych niedoborów, szczególnie kluczowych przy niedoczynności tarczycy (jod, selen, witamina D3).**