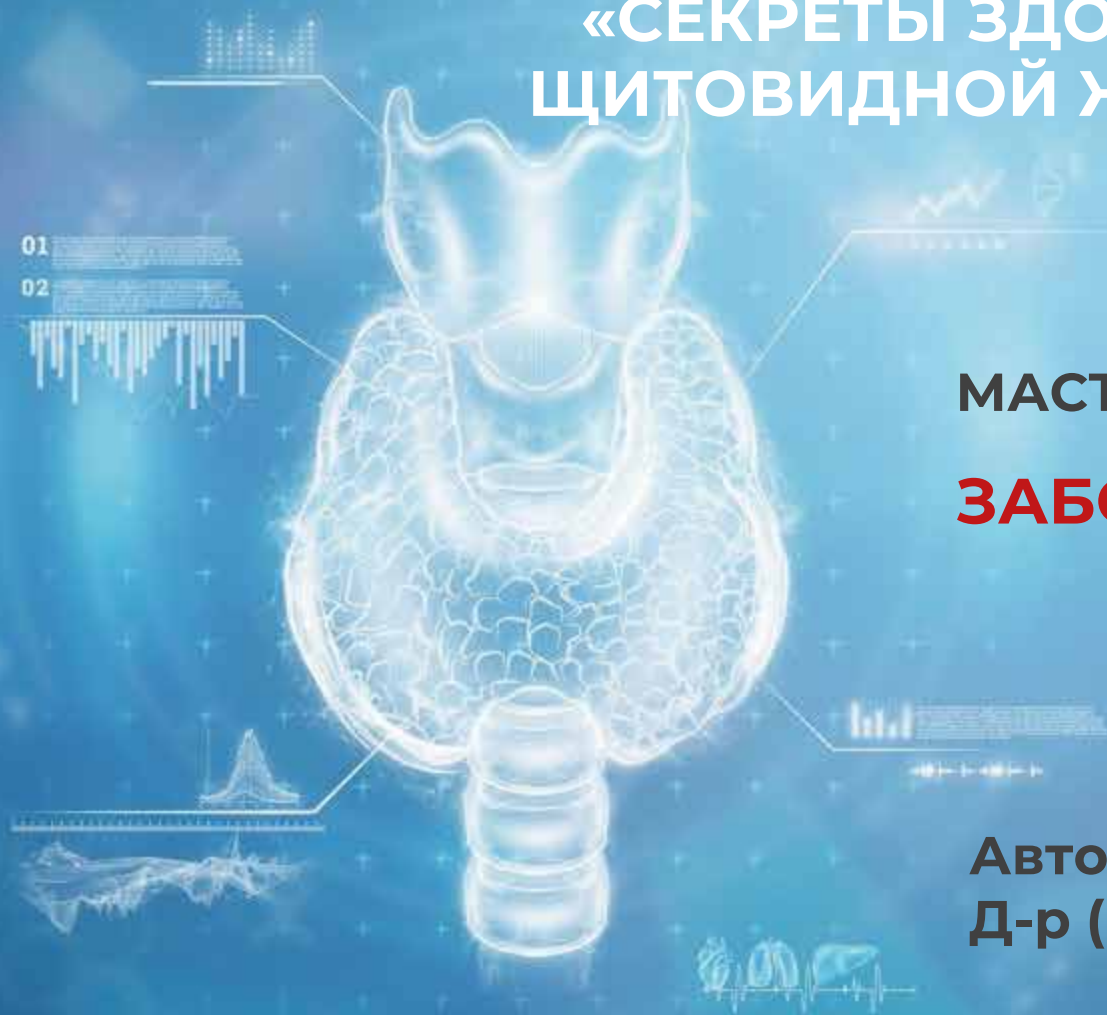


ИНТЕНСИВ **«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ** **ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»**

МАСТЕР – КЛАСС 3

ЗАБОТА О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Автор и ведущая, Натуропат
Д-р (Ph.D.) , Юлия Резников



Питание при заболеваниях щитовидной железы

**Подходит
всем**

**Исключить
для всех**

Особенности по болезням

- Гипо
- Гипер
- Узлы и кисты
- АИТ
- Удаленная щитовидка

Подход к питанию

- 1** Рекомендации по питанию это не медицинская рекомендация и не замена обращения к врачу.
- 2** Точно подобрать программу питания можно только на индивидуальной консультации и то не сразу.
- 3** Очень рекомендую вести дневник питания, где вы отмечаете симптомы, с которыми работаете и записываете все, что едите, когда и сколько.
- 4** Продукты которые рекомендуется исключить имеет смысл убрать из вашего рациона на 1,5-3 месяца.

Подход к питанию

- 5** А вот из списка рекомендуемых продуктов вы можете выбирать. Исходя из того, что вы любите, вам доступно
- 6** Очень часто бывает так, что кроме проблем со щитовидной железой, одновременно присутствуют и другие заболевания. И к ним тоже могут быть противопоказания по каким – то продуктам. Это надо учитывать.
- 7** Никакого голодания!
- 8** Питайтесь вкусно и разнообразно.

НАПИТКИ

полезные для щитовидной железы

- Огуречный сок
- До завтрака 400 мл сока
- Можно приготовить сок в соковыжималке или перемолоть огурцы в блендере и отжать сок
- Пить сразу после приготовления



НАПИТКИ

полезные для щитовидной железы

ИМБИРНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты:

- ✓ 3–5 см корня свежего имбиря
- ✓ 2 стакана воды
- ✓ ½ лимона (по переносимости)
- ✓ 2 ч. л. свитанго или кленового сиропа (по желанию)

Способ приготовления:

Натрите имбирь на терке, смешайте с двумя стаканами горячей воды, когда она остынет добавьте туда сок половины лимона. Дайте воде настояться в холодильнике ночь. Процедите воду через сито. Можно добавить подсластитель по вкусу. Пейте в течение дня



СМУЗИ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 пакетик чая из одуванчиков
или 1 столовая ложка смеси сухих цветов и листьев
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 3 столовые ложки проростков люцерны (альфальфы)
- ✓ 1 столовая ложка зеленой гречки
- ✓ 2 зеленых яблока

Способ приготовления:

С вечера гречку залить водой. Утром промыть и положить в чашу блендера.

Воду довести до кипения, залить этой водой пакетик чая из одуванчиков или сухую смесь. Настаивать 10-15 минут. Процедить. Перелить в чашу блендера, добавить остальные ингредиенты и перемешать.



Суп для восстановления щитовидной железы

Ингредиенты:

- ✓ 2 клубня батата, нарезанных кубиками
- ✓ 2 стебля сельдерея, нарезанных кубиками
- ✓ 2 луковицы, нарезанные кубиками
- ✓ 6 зубчиков чеснока
- ✓ 2,5 см корня куркумы, очищенного и измельченного
- ✓ 2,5 см корня имбиря, очищенного и измельченного
- ✓ 1 стакан мелко нарезанной петрушки
- ✓ 4 веточки чабреца
- ✓ 5 см бурой водоросли комбо
- ✓ 2 гриба шиитаке (можно сушеных)
- ✓ 8 стаканов воды

Способ приготовления:

Сложить все ингредиенты: водоросли и грибы шиитаке положить целиком в начале варки и вынуть перед едой. Варить до готовности овощей. Добавить соль, специи по вкусу. Можно приготовить суп – пюре. Перед подачей добавить немного кокосового масла.

Продукты, которые стоит ограничить или исключить при всех заболеваниях щитовидной железы

- ✓ Кукуруза
- ✓ Алкоголь
- ✓ Сахар, сухофрукты, мед
- ✓ Готовые сладости
- ✓ Консервированные фрукты
- ✓ Жареную и жирную пищу
- ✓ Колбасы, сосиски
- ✓ Копченья
- ✓ Готовые покупные соленья
- ✓ Газированные напитки и готовые соки
- ✓ Все, что содержит консерванты и красители
- ✓ Чипсы, пиццу, гамбургеры, бурекасы
- ✓ Все, что жарится в глубоком масле
- Мargarin
- ✓ Полуфабрикаты
- ✓ Белый рис
- ✓ Белая мука

Общие принципы питания при гипотиреозе

1. Рекомендуется при гипотиреозе уменьшить калорийность от привычной для человека на 10-20%.
2. Важно уменьшить количество животных жиров, потому что при гипотиреозе есть риск повышения холестерина. Добавить полезные жиры
3. Продукты, нормализующие работу кишечника.
4. Овощи должны составлять примерно 60% всего рациона
5. Отказаться от перекусов. Если без них никак то точно не углеводные
6. Проверить достаточно ли йода и добавить в ежедневный рацион его источники
7. Контроль уровня глюкозы в крови и преодоление инсулинорезистентности
8. Правильно употреблять цельно зерновые продукты, чтобы исключить негативное воздействие фитиновой кислоты
9. Ограничить количество соли.
10. Продукты, содержащие легкоусвояемый кальций

Что исключить при гипотиреозе дополнительно?

- Соль поваренную
- Молочные продукты коровьего происхождения
- Готовые соленья



Что должно присутствовать в меню при гипотериозе

- Источники йода: водоросли всех видов и рыба
- Гомасио
- Здоровые жиры, такие как оливковое масло, авокадо, орехи и рыбий жир.
- Источники селена
- Продукты, богатые тирозином

Что делать при запорах

Псиллиум: клетчатка, шелуха семян подорожника

2 столовые ложки на стакан воды

Запить еще одним стаканом воды.



Что делать при запорах



- ✓ 6 столовых ложек органического козьего йогурта
- ✓ 1 столовая ложка масла льняного семени
- ✓ Хорошо перемешать и есть эту смесь 3 раза в день перед едой



Нужно ли вам ограничить крестоцветные при гипотериозе?

Да, если:

1. Вы страдаете от дефицита йода.
2. У вас проблема с кишечником. Например, СИБР.

Приведя кишечник в порядок, восстановив дружественную флору можно снова вернуться к любому количеству крестоцветных.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Речь идет только о гойтерогенах в сырых крестоцветных. Любая тепловая обработка и даже квашение, почти полностью нейтрализует гойтерогенный эффект.

Питание при гипертиреозе

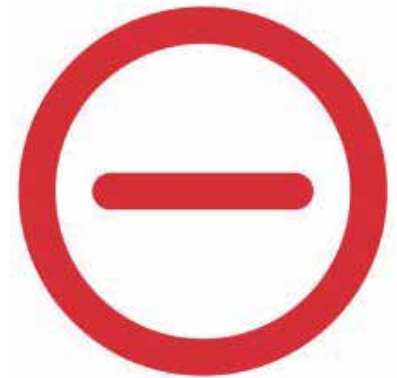
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

1. Метаболизм при гипертериозе значительно повышен и это приводит к потере массы тела. Поэтому питание должно быть высококалорийным. На 20-30% выше нормы
2. Ограничить все возбуждающие продукты
3. Ограничение йода
4. Регулярные приемы пищи:
Регулярные небольшие приемы пищи 4-5 раз в день могут помочь поддерживать стабильные уровни сахара в крови

Что исключить при гипертиреозе дополнительно?

- Крепкий чай
- Кофе
- Пряности
- Шоколад
- Острую пищу: горчицу, хрен, перец
- Все жареное
- Ограничить водоросли и рыбу.

Или в один прием пищи с ними добавлять какой – то вид капусты



Напиток при гипертиреозе

Ингредиенты:

- ✓ 2 ст ложки сушеного шиповника
- ✓ ½ зубчика чеснока

Способ приготовления:

Вечером чеснок и шиповник залить стаканом воды комнатной температуры. Оставить на ночь.

Утром, не сливая воду взбить в блендере

Процедить получившийся напиток через сито и выпить желательно утром через 30-60 минут после 2-х стаканов теплой воды.



Продукты, которые важно добавить на ежедневной основе при гипертиреозе

- ✓ Темные листовые овощи
- ✓ Миндаль
(предварительно замоченный и очищенный)
- ✓ Семена чиа
- ✓ Зеленый чай



Аморфный кальций в порошке

Нормализует кислотность и оказывает мощное противовоспалительное действие.

Применение:

Высыпать содержимое пакета под язык и подождать до полного всасывания.

Рекомендуемая дозировка:

до 2-х порций в день



Питание при АИТ: умеренно-углеводная диета

- ✓ Полное исключение глютена, молочных продуктов, бобовых, сахара и всех подсластителей, яиц (особенно белков), орехов, семян, пасленовых, алкоголя, красителей и консервантов.
- ✓ Предупреждение скачков глюкозы крови
- ✓ Не более 1-2 фруктов в день
- ✓ Достаточное количество омега 3.
Масло льняного семени, 3-6-9, чиа, кедровое, ореховое
- ✓ Разделите вашу тарелку на трети.
2/3 - должны занимать не крахмалистые овощи, листовая зелень
- ✓ Не крахмалистые овощи в каждый прием пищи - спаржа, баклажаны, все виды капусты после термической обработки, сельдерей, огурцы, артишоки, кабачки, цукини
- ✓ По переносимости употреблять листовую зелень - руккола, бок-чой, салатный цикорий, хаса, кайл, кинза, укроп, петрушка, салат ромейн, мангольд, водный кресс, проростки и микрозелень
- ✓ Небольшие количества сложных углеводов:
коричневый рис, киноа гречка. Все только после замачивания.

Что еще можно при АИТ

- ✓ **Рыба**
- ✓ **Птица** (умеренно)
- ✓ **Правильные жиры**
(оливковое масло, масло льняного семени, авокадо, кокосовое)
- ✓ **Ферментированные продукты**
(квашеная капуста, кокосовый йогурт, мисо без глютена, умебоши если нет повышенной кислотности)



Как долго соблюдать такую диету при АИТ?

Когда уже достигнуто заметное улучшение самочувствия, но не менее чем через 1,5-2 месяца после начала, можно попробовать расширить рацион

Начать с яиц, стручковой фасоли, зеленого горошка и органического топленого масла



При попытке расширить рацион возникают вот такие реакции

- ✓ Симптомы заболевания возвращаются
- ✓ Боли в животе, сердце, тошнота, запор, диарея, вздутие
- ✓ Снижение энергии, усталость
- ✓ Повышенная потребности в сладком, соленом или кофеине.
- ✓ Бессонница
- ✓ Скачки настроения
- ✓ Головные боли (мигрени)
- ✓ Головокружение
- ✓ Покашливание, отхаркивание мокроты
- ✓ Насморк
- ✓ Боли в мышцах, суставах, связках
- ✓ Изменения на коже: расчесы, акне, бугорки, сухость волос и кожи

Правила добавления новых продуктов

- ✓ Вводите не более одного продукта в неделю
- ✓ Ешьте продукт каждый день.
- ✓ Сначала съешьте половину чайной ложки продукта и выдержите 15 минут. Если появились симптомы, перечисленные выше - на этот продукт у вас непереносимость и дальше можно не проверять.
- ✓ Если все нормально, следующая порция 2 чайные ложки и перерыв 2-3 часа, наблюдая за симптомами.
- ✓ Через пару часов , если все ок , съешьте полноценную порцию
- ✓ И каждый день в течение недели, если не возникает симптомов
- ✓ Пауза 5-7 дней, при этом вы не едите исследуемый продукт и не используете новой еды. Отсутствию симптомов в течение этого времени позволяет ввести этот продукт в ваш ежедневный рацион.

Можно ли ЙОД при АИТ

Прежде всего надо компенсировать дефицит магния и селена, чтобы предотвратить нежелательный эффект

СЕЛЕН

с 200-400 мкг/сутки

МАГНИЙ

400-1200 мг/сутки

ЧЕРЕЗ 3-4 НЕДЕЛИ



ЙОД

150 - 250 мг в сутки

Питание при узлах и кистах щитовидной железы

С точки зрения макробиотики – японской системы здоровья и долголетия узлы и кисты это проявления общей проблемы избытка слизи в организме.

Не имеется в виду медицинский термин.

Слизь в понимании макробиотики очень широкое и важное понятие от отечности и кашля с мокротой, до лишнего веса и всех образований вплоть до онкологии.

Гомасио

Японская приправа из соли, кунжута и водорослей.

- Дает энергию, помогает наладить пищеварение, снизить риск развития остеопороза.
- Содержит свыше 17 витаминов и минералов
- Улучшает концентрацию внимания, делает кожу гладкой, а волосы густыми и блестящими.



Питание при удаленной щитовидной железе

1. Умеренное потребление йода
2. Богатое витаминами и минералами питание
3. Учет при составлении меню общего состояния здоровья

ПРОвоспалительные продукты

- Сахар
- Молочные продукты
- Гютен – пшеничный белок
- Соленая пища, особенно из поваренной соли
- Продукты с высоким содержанием Омега-6
- Жареная пища
- Фастфуд
- Продукты, содержание консерванты.
- Кукурузный сироп и вообще кукуруза
- Искусственные подсластители

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ продукты

- Продукты, богатые Омега-3: авокадо, рыба дикого вылова
- Зелёный чай
- Брокколи и другие крестоцветные в термически обработанном виде
- Богаты сульфорафаном, мощным антиоксидантом, который снижает уровень воспалительных цитокинов.
- Оливковое нерафинированное масло
- Какао
- Ягоды: черника, малина, ежевика, крыжовник, вишня, смородина и пр.

Алгоритм подбора питания

Составить для себя 3 списка.

1. Правила питания. Общие для всех заболеваний щитовидной железы. И дополнительно те, которые касаются именно вас с учетом диагноза и причин
2. Продукты, которые стоит исключить при всех заболеваниях щитовидной железы и конкретно по вашей патологии
3. Продукты, которые рекомендуются в соответствии с вашим диагнозом

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Вопросы по теме сегодняшней встречи



Учебный центр: 03-3751909



WhatsApp: +972 515003325



eMail: a.vitateva@gmail.com