

TEŽAVE S ŠČITNICO IN PREHRANA

KAJ JE ŠČITNICA

Ščitnica je žleza, ki leži pred sapnikom na sprednjem, spodnjem delu vratu. Sestavljena je iz dveh režnjev in ima obliko metulja.

Ker ščitnica izloča v kri hormone (tiroksin ali T4 in trijodtironin ali T3), se imenuje žleza z notranjim izločanjem. Za tvorbo hormonov nujno potrebuje jod. (Dnevno priporočilo je 150 mg joda na dan).

Največ ga vsebuje morska hrana in jodirana sol, prav tako pa tudi druga živila, če so pridelana na zemlji z dovolj joda. Nitrogene snovi v hrani (zelju, cvetači, brokoliju, kolerabi, brstičnem ohrovtu) lahko povzročijo pomanjkanje hormona in s tem zavrejo delovanje ščitnice.

Ščitnični hormoni vplivajo skoraj na vsa tkiva (mišice, kosti, možgane, srce, prebavila...) in pospešujejo presnovo maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin.

Če ščitnica proizvaja preveč hormonov, govorimo o hipertirozi, če pa jih proizvaja premalo, govorimo o hipotirozi.

ZNAČILNOSTI HIPERTIROZE (prekomernega delovanja ščitnice)

Zaradi povečane količine ščitničnih hormonov, ki delujejo na gladke mišice v žilah, se le te razširijo in poveča se pretok krvi.

Pospešen je srčni utrip. Srce je zelo obremenjeno. Poraba kisika je velika tako v srcu, kot tudi v drugih tkivih (mišice, kosti, prebavila...). Posledica je nižanje telesne teže in možnost nastanka krvnih strdkov (C-vitamin zmanjšuje možnost nastanka krvnih strdkov).

ZNAČILNOSTI HIPOTIROZE (premajhnega delovanja ščitnice)

Žile so zožene, pretok krvi je manjši. Srčni utrip je zmanjšan.

Poraba kisika je v tkivih nižja, s tem tudi poraba energije. Pojavi se lahko zadrževanje vode in beljakovin v medceličnih prostorih.

Posledica je večanje telesne teže in povečanje skupnega holesterola, LDL holesterola in trigliceridov. Vse to so dejavniki tveganja za nastanek ateroskleroze.

PREHRANA PRI HIPERTIROZI (prekomernem delovanju ščitnice)

Prehrana naj vsebuje živila, ki vsebujejo nitrogene snovi, ki zavirajo delovanje ščitnice (zelje, cvetača, brokoli, koleraba, brstični ohrovt), vsebuje pa naj tudi veliko C-vitamina. Zaradi povečane potrebe po energiji naj vsebuje veliko ogljikovih hidratov (riž, krompir, stročnice, izdelki iz moke). Prepovedana so poživila (alkohol, kava, pravi čaj), ki širijo že tako razširjene žile.

PREHRANA PRI HIPOTIROZI (premajhnem delovanju ščitnice)

Prehrana ob zadostni količini joda ne more vplivati na pospešitev delovanja ščitnice.

Hrana mora biti zdrava, varovalna, funkcionalna in lahko prebavljiva. Ker je pri hipotirozi povišan nivo celokupnega holesterola in trigliceridov, moramo paziti, da hrana ne bi vsebovala veliko maščob, še posebej ne tistih, ki so pri sobni temperaturi trdne in sladkarij, ki običajno vsebujejo veliko maščob in imajo visoko energijsko vrednost.

Jesti je treba večkrat na dan v manjših količinah, da ne obremenjujemo prebavil in s tem srca.

Zelo moramo biti pozorni na dnevni energijski vnos, ker se pri hipotirozi telesna teža zelo hitro dvigne.

Literatura:

Pokorn D. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Ljubljana:

Marbona, november 2003

Pokorn D. S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO, ARKADIA, 1999

Kocijančič A., Mrevlje F. Interna medicina. Ljubljana: EWO, DZS, 1998

Krajnc I., Pečovnik B. Interna medicina. Maribor: Studio LINEA, 2000