**12.10.2021 r.**

**Obalamy mity: Hashimoto a dieta bezglutenowa – co na to nauka?**

**Choroba Hashimoto to jedna z najczęstszych przyczyn przewlekłego zapalenia tarczycy. Oprócz konieczności przyjmowania leków, generuje też potrzebę zastosowania właściwej diety. Choć nie ma dedykowanych zaleceń, eksperci ds. żywienia zwracają uwagę, że powinna być ona zbilansowana, bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik, węglowodany złożone i produkty bogate m.in. w antyoksydanty, żelazo, jod czy selen[[1]](#footnote-1). Czy wśród zaleceń specjalistów pojawia się konieczność stosowania diety bezglutenowej? Wyjaśnia dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny, ekspert w kampanii Dobre Zboże.**

Hashimoto jest chorobą o podłożu autoimmunologicznym – organizm wytwarza przeciwciała, które atakują tarczycę, doprowadzając do jej uszkodzenia. Zaburzenie dotyka ok. 5% kobiet i 1% mężczyzn – częstotliwość jego występowania wzrasta wraz z wiekiem, szczególnie po 60 roku życia[[2]](#footnote-2). Oprócz farmakologicznej terapii, eksperci zalecają także dietoterapię, czyli dostosowanie sposobu żywienia do choroby.

*W chorobie Hashimoto warto dbać o odpowiedni styl życia, dietę i aktywność fizyczną. Wpływają one silnie na przebieg choroby i proces leczenia. Jakie produkty spożywcze mają pozytywne działanie? Na pewno będą to np. tłuste ryby morskie czy siemię lniane, zawierające kwasy omega-3, które pozwalają wyciszyć stany zapalne w naszym ciele. Na przebieg choroby wpływają pozytywnie również produkty, które wzmacniają mikrobiotę naszych jelit. 80 proc. komórek odpornościowych znajduje się w jelitach i to one regulują odpowiedź immunologiczną. Florę jelitową wspierają produkty zbożowe, takie jak kasze i płatki, szczególnie pełnoziarniste, ze względu na wysoką zawartość błonnika. Pomaga on także zwalczać zaparcia, które często towarzyszą chorobie Hashiomoto. Zalecane są także naturalne probiotyki, czyli kiszonki. Proces leczenia mogą też wspomóc produkty bogate w selen lub jego suplementacja. W diecie osoby chorej na Hashimoto powinny pojawić się też produkty bogate w antyoksydanty, m.in. witaminę A, C, E, które znajdziemy np. w warzywach, owocach oraz produktach zbożowych. Ważna powinna być także suplementacja witaminy D3 oraz B12 –* wyjaśnia **dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny, ekspert w kampanii Dobre Zboże.**

**Hashimoto a gluten**

Czy zalecenia żywieniowe w przypadku Hashimoto uwzględniają także stosowanie diety bezglutenowej? Jest ona wskazana przy innej chorobie autoimmunologicznej – celiakii, czyli zaburzonej odpowiedzi organizmu na białko glutenu zbożowego. Jednocześnie badania wykazały, że w przypadku występowania choroby trzewnej, czyli właśnie celiakii, ryzyko wystąpienia innych chorób autoimmunologicznych jest wyższe niż u zdrowych osób. Dotyczy to więc również Hashimoto – wspólne występowanie tych dwóch zaburzeń może pojawić się u 5-9% pacjentów[[3]](#footnote-3).

*Dieta bezglutenowa jest konieczna tylko w tym przypadku, gdy przy Hashimoto występuje celiakia i odwrotnie. W innych przypadkach wykluczenie glutenu nie jest wskazane ze względu chociażby na fakt, że przy Hashimoto często występują niedobory składników odżywczych. Unikanie więc bez potrzeby produktów zawierających to białko zbożowe może odbijać się niekorzystnie na stanie zdrowia, a także na kondycji miktobioty jelitowej, która ma ogromne znaczenie dla przyswajania składników, a nawet produkcji neuroprzekaźników, takich jak serotonina –* wyjaśnia **dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny, ekspert w kampanii Dobre Zboże.**

**Dieta bezglutenowa bez wskazania**

Jedną z konsekwencji choroby Hashimoto mogą być niedobory składników odżywczych, takich jak białko, witaminy antyoksydacyjne czy witaminy z grupy B. Biorąc pod uwagę fakt, że produkty zbożowe zawierają te i inne składniki, stosowanie diety bezglutenowej bez wskazania może utrudnić uzupełnianie niedoborów. Eksperci ds. żywienia zwracają też uwagę, że wyeliminowanie glutenu z codziennego menu u osób bez celiakii, alergii lub nietolerancji może wiązać się z wystąpieniem hiperglikemii (zbyt wysoki poziom cukru we krwi), hiperlipidemii (zbyt wysokie stężenie tłuszczu w krwi) czy chorób niedokrwiennych serca[[4]](#footnote-4). Kasze, płatki oraz pozostałe produkty zbożowe, również te zawierające gluten, są wartościowym uzupełnieniem diety osób chorujących na Hashimoto. Jednocześnie wpływają pozytywnie na florę jelitową, zwiększając jej efektywność i zdolność przyswajania składników.

**Więcej informacji na stronie** [**www.dobrezboze.pl**](http://www.dobrezboze.pl)

\_\_\_

**Dobre zboże wiele może**

Dobre zboże wiele może #CzerpZeZboża to kampania poświęcona kaszom i płatkom zbożowym: cichym bohaterom polskiej kuchni. Zapraszamy na www.dobrezboze.pl po inspiracje i wiedzę na temat dobrych zbóż! Celem kampanii jest popularyzowanie jakościowych informacji o zbożach i powstałych z nich przetworach, a także ich właściwościach odżywczych. Organizatorem kampanii edukacyjnej jest Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych.

**Kontakt dla mediów:**

Joanna Maciejewicz

joanna.maciejewicz@prhub.eu

+ 48 570 000 631

Senior Account Executive

PR Hub

**O Stowarzyszeniu:**

Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych (SPPZ) to organizacja non-profit, która zrzesza producentów produktów zbożowych – w szczególności kasz i płatków. Stowarzyszanie działa na rzecz ochrony środowiska i zdrowia oraz rozwoju nowych technologii w zakresie produkcji oraz przetwórstwa produktów zbożowych, przyjaznych środowisku i zdrowiu. Jednym ze strategicznych obszarów działalności jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych, mających na celu rzetelne informowanie opinii publicznej o jakości i właściwościach prozdrowotnych produktów zbożowych.

W trosce o konsumentów Stowarzyszenie dokłada starań, aby nieustannie zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. Współpracować będzie również z instytucjami państwowymi, naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami surowców.

Firmy członkowskie i założycielskie Stowarzyszenia: Cenos Sp. z o.o., Kupiec Sp. z o. o., Lestello Sp. z o.o., Melvit S.A., Rol-Ryż Sp. z o.o., Sawex Foods Sp. z o.o., Soligrano Sp. z o.o. Sp. k., Sonko Sp. z o.o.

**Hanna Stolińska:**

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Przez siedem lat pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne oraz będącym na dietach alternatywnych (ze szczególnym uwzględnieniem diet roślinnych). Prowadzi liczne szkolenia dla dietetyków i lekarzy oraz wykłady dla rodziców i osób starszych. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia i przy realizacji kampanii społecznych. Jedna z założycielek Fundacji Kobiety bez Diety. Autorka artykułów naukowych i popularnonaukowych, aktywny uczestnik konferencji polskich i zagranicznych, autorka wielu książek o odżywianiu, między innymi „Love Vegan”, „Jeść́ zdrowiej”, „Jelito drażliwe. Leczenie dietą”, „Insulinooporność. Leczenie dietą”, „Zdrowe stawy. Leczenie dietą”, „Jedz zielone”, ,,Zakłamane jedzenie'', ,,Dieta przy osteoporozie''.

1. <http://www.wszechnica-zywieniowa.sggw.pl/Prezentacje/2017/Slajdy_maj_2017.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/77782,choroba-hashimoto> [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/czy-stosowac-diete-bezglutenowa-w-chorobie-hashimoto/> [↑](#footnote-ref-3)
4. ibidem [↑](#footnote-ref-4)