

Białystok, 22 marca , 2018

INFORMACJA PRASOWA

Redakcje: lokalne

można publikować bez podawania Źródła

Choroba Hashimoto a dieta bezglutenowa

Kiedy pacjent cierpiący na chorobę Hashimoto trafia do dietetyka zazwyczaj słyszy: wyeliminować z diety alergeny, gluten, białka i wszystko co jest szkodliwe. Czy to dobry kierunek i czy faktycznie w tym przypadku istnieje zasadność tak wielkiej rewolucji w sposobie odżywiania?

Choroba Hashimoto, to przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, które doprowadza do niedoczynności tego gruczołu. Na to schorzenie cierpi około 2% populacji, ale niektóre doniesienia mówią nawet o 14 -17%.

- Zdecydowanie częściej występuje u kobiet. Choroba przebiega bez stanów zapalnych, ale towarzyszy jej wzrost swoistych przeciwciał, atakujących zdrowe komórki tarczycy, tyreoperoksydazę oraz tyreoglobulinę - mówi prof. Małgorzata Szelachowska, specjalistka endokrynologii, współpracująca z Centrum Medycznym Medicover w Białymstoku. - Z nieznanego przyczyny układ odpornościowy pacjenta zaczyna traktować niektóre własne tkanki jak ciała obce i rozpoczyna produkcję przeciwciał, próbując je zniszczyć.

Należy podkreślić, że w początkowym okresie choroby produkcja hormonów tarczycy nie musi być zaburzona. Natomiast z czasem wystąpi obrzęki wokół oczu, sucha, łuszcząca się skóra, nadmierne wypadanie włosów, łamliwość paznokci, wzrost masy ciała czy uczucie zimna. Leczenie niedoczynności tarczycy zawsze polega na podawaniu odpowiednio dobranej dawki substytucyjnej hormonu L-tyroksyny.

Do chorób autoimmunizacyjnych, oprócz choroby Hashimoto, należą również: cukrzyca typu 1, pierwotna niedoczynność kory nadnerczy (choroba Addisona), wcześniejsze wypadnięcie funkcji jajnika czy choroba trzewna (celiakia). Ta ostatnia najczęściej występuje w parze z chorobą Hashimoto.

- W chwili obecnej brak jest podstaw naukowych do włączenia jakiegokolwiek leczenia dietetycznego w chorobie Hashimoto. Ostatnio bardzo modna stała się dieta bezglutenowa. Owszem, chorzy z grupy ryzyka powinni być systematycznie badani w kierunku celiakii, ale dieta bezglutenowa może być włączona dopiero po przeprowadzeniu szczegółowej diagnostyki - mówi specjalistka z Medicover Białystok i dodaje, że

samodzielne wprowadzenie diety bezglutenowej przez pacjentów może prowadzić do rozwoju niedoborów substancji odżywczych np.: błonnika, kwasu foliowego, żelaza, wapnia czy magnezu.

Nie można niestety zapobiec cukrzycy typu 1 [profilaktycznie], przyjmując insulinę czy hydrokortyzon w celu uniknięcia choroby Addisona. Tak więc, stosowanie rygorystycznej diety bezglutenowej w chorobie Hashimoto jest uzasadnione jedynie przy współistnieniu celiakii potwierdzonej badaniami diagnostycznymi.

- Jedynym zaleceniem dietetycznym u osoby z niedoczynnością tarczycy leczonej preparatem L-tyroksyny, to konieczność przyjmowania tabletki rano na czczo, popijając niewielką ilość wody (nie może to być sok ani kawa). Posiłek można spożyć po 30 minutach [podsumowuje prof. Małgorzata Szelachowska].