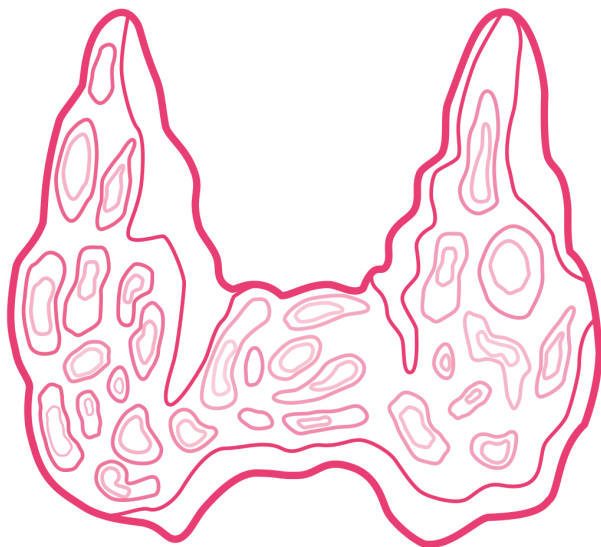


KLAUDIA CZAJCZYŃSKA

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY i choroba HASHIMOTO



© Klaudia Czajczyńska 2019. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie I, Szczecin 2019

Przedmowa.....	7
Co zainspirowało mnie do napisania tej książki?.....	7
Kilka słów o tarczycy	9
Funkcje hormonów tarczycy.....	9
Zaburzenia pracy tarczycy	10
Epidemiologia niedoczynności tarczycy	13
Przyczyny niedoczynności tarczycy.....	15
Najczęstsze objawy niedoczynności tarczycy	16
Rozpoznanie niedoczynności tarczycy.....	18
Jak przygotować się do badań.....	19
Wole tarczycowe.....	20
Leczenie niedoczynności tarczycy.....	21
Zasady przyjmowania leków	22
Wchłanianie leku	23
Jak radzić sobie z objawami niedoczynności tarczycy?.....	25
Zaparcia	25
Obniżona kwasowość żołądka.....	28
Obniżanie pH w żołądku	29
Sucha skóra, wypadające włosy i łamliwe paznokcie.....	31
Dawkowanie.....	32
Właściwości	32
Zmęczenie	33
Mikroflora jelitowa a zaburzenia pracy tarczycy.....	36
SIBO a niedoczynność tarczycy	39

Dysbioza - zaburzenia mikrobioty	42
Dieta w niedoczynności tarczycy	45
Jak powinna wyglądać dieta osoby z niedoczynnością tarczycy?.....	45
Białko	49
Tłuszcze	49
Węglowodany.....	50
Goitrogeny	52
Mirozynaza i glukozynolany (czyli goitrogeny dla bardziej zainteresowanych).....	54
Składniki odżywcze w diecie	56
Jod	56
Selen	57
Żelazo.....	60
Witamina D.....	61
Cynk	62
Witaminy antyoksydacyjne (A, C, E).....	64
Niedoczynność tarczycy a insulinooporność	67
Dieta w zdiagnozowanej insulinooporności	69
Spożywanie owoców w insulinooporności	74
Aktywność fizyczna w insulinooporności.....	75
Naturalne wsparcie w insulinooporności	77
Suplementacja w insulinooporności.....	79
Pytania zadawane przez Was	80
Przykładowa dieta w niedoczynności tarczycy	94

Dzień 1	95
Dzień 2	97
Dzień 3.....	100
Omówienie produktów wspomagających pracę tarczycy	102
Zakończenie	108
Pozostaniemy w kontakcie	108
Przepisy i inspiracje.....	108
Współpraca indywidualna	109
Dodatek - Test wiedzy.....	110
Poprawne odpowiedzi.....	115
Bibliografia.....	116

Przedmowa

Hej!

Nazywam się Klaudia Czajczyńska i jestem dyplomowanym dietetykiem klinicznym. Ukończyłam studia licencjackie na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym, a już w 2020 roku będę bronić tytuł magistra.

Oprócz zainteresowania wszystkim co związane z dietą i zdrowym stylem życia, jestem też miłośniczką biegania. Na swoim koncie mam już ukończone 4 maratony i kilka półmaratonów. Bieganie to dla mnie coś więcej niż sport - to czas tylko dla mnie. Z tego powodu moje konto na instagramie ma nazwę @biegający_dietetyk :)

Moją drugą pasją jest pieczenie wszystkiego co słodkie i co można podpisać hasztagiem #fit. W ten sposób chce pokazać, że słodczyce nie muszą mieć tony cukru i mąki pszennej. Pyszne rzeczy, które przyrządzam możecie zobaczyć właśnie na moim profilu na instagramie.

Co zainspiowało mnie do napisania tej książki?

Do napisania książki na temat niedoczynności tarczycy zainspiowało mnie coraz częstsze występowanie tego schorzenia wśród młodych dziewczyn. Dodatkowo niedawno zdiagnozowana u mnie niedoczynność tarczycy była silnym kopem do zdobywania wiedzy na ten temat. „Szewc bez butów chodzi” – tak się mówi, ale nie w moim przypadku. Chcę sama na sobie udowodnić że

wszystkie poniższe informacje dotyczące diety i zdrowego stylu życia działają cuda.

Dziękuję, że chwyciłeś za tę książkę. Mam nadzieję, że poszerzysz swoją wiedzę na temat zaburzeń pracy tarczycy i uda Ci się zmniejszyć występujące objawy.

Na końcu książki umieściłam kilka przykładowych dni diety, które mogą posłużyć Ci jako wzór do komponowania posiłków.

Miłej lektury!