

SIJEČANJ - MJESEC SVJESNOSTI O ŠTITNJAČI

Bolesti štitnjače su danas jedan od najraširenijih javnozdravstvenih problema te predstavljaju jedinstven izazov zbog neželjenih promjena na tjelesnoj masi, razvoja rizika od srčanožilnih bolesti te pojave simptoma kao što su umor, česte promjene raspoloženja i gastrointestinalni poremećaji koji mogu otežati uspostavljanje zdravog načina života. Važno se usredotočiti na postavljanje realnih ciljeva u vidu tjelesne aktivnosti za poboljšanje zdravlja. Bolest štitnjače u današnje vrijeme nije uzrokovana hranom niti je hrana liječi, ali uvijek je dobro pridržavati se dobrih životnih navika. Iznimno je važno konzumirati jodiranu sol kao glavni izvor joda. Stoga prilikom kupnje soli obratite pozornost na sastav jer danas na tržištu ima više vrsta soli.

VAŽNI NUTRIJENTI ZA ZDRAVLJE ŠTITNJAČE

Jod, Selen, Vitamin D, Vitamin B12, Glukozinolati



JOD

Kuhinjska
sol
Morski
plodovi



SELEN

Tuna
Sardine
Cjelovite
žitarice



VITAMIN D

Losos
Tuna
Mlijeko
Jaja



VITAMIN B12

Školjke
Pastrva
Sirevi
Piletina



GLUKOZINOLATI

Kelj
Prokulice
Brokula
Cvjetača

Modificirano prema:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar: Siječanj-mjesec svjesnosti o štitnjači
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/lists-all/Thyroid> disease and Diet-Nutrition Plays a part in Maintaining Thyroid Health

Dijetetika "NPBP"