

PODPORA FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Jak štítnou žlázu podpořit?

Při podpoře štítné žlázy je důležité se podívat na to, jaká je příčina její disfunkce.

PRIMÁRNĚ SNÍŽENÁ FUNKCE ŠŽ VLIVEM DEFICITU JÓDU.

Nejčastější příčiny: deficit jódu, selenu, zinku a hořčíku.

Rizikové skupiny: těhotné a kojící ženy, dlouhodobě dietující, vegani, dlouhodobě nemocní, ženy trpící anorexií, bulimií.

Problémy se štítnou žlázou může vyvolat i **dlouhodobé užívání hormonální antikoncepce** zejména z důvodů: vyčerpání živin, nedostatek hormonu T4 k využití, **zánětlivost** nejen způsobená antikoncepcí.



PODPORA FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Jak podpořit primárně sníženou funkci štítné žlázy?

Doplnění: jódu, selenu, zinku a hořčíku

Jód

- nejlépe z mořských řas, jodid draselný není zase tak dobře vstřebatelný, ale zase v doplňcích, přesně víme, kolik ho tam je, což u řas není často pravidlem. Doporučený příjem jódu pro dospělého je 150–200 µg za den. Těhotné a kojící ženy ho potřebují o něco více (cca 200–250 µg za den).

Velkým pomocníkem může být i aronie (sušená nebo šťáva z ní), na kterou se v poslední době hodně zapomnělo.

Selen

Bohatým zdrojem selenu jsou para ořechy a mořské plody. K dostatečnému příjmu selenu často stačí zařadit 1-2 para ořechy denně.

Bezpečná maximální dávka je 200 µg/den z potravy i doplňků dohromady, proto se suplementovat doporučuje max. kolem 120 µg denně.

Pokud již chceš selen doplňovat, tak v doplňcích stravy hledej nejlépe formu selenomethioninu, který je velmi dobře tělem využitelný.

Zinek

RHP pro ženy je stanovena na 10 mg. Vyšší nároky na potřebu mají těhotné a kojící ženy, dospívající dívky. Dlouhodobě není žádoucí doplňovat vyšší dávky zinku - odčerpává měď. Podpora by tak měla být jednorázová.

Zinek se vyskytuje v červeném mase, rybách, mořských plodech - zejm. v ústřicích, dále ve fazolích, dýňových semínkách, ořeších, obilovinách a mléčných výrobcích.

Hořčík

Asi nejvíce odčerpávaný minerál dnešní doby, které většina populace není schopna doplnit běžnou stravou.

18-30 let: 310 mg (pro těhotné 350 mg)

Někdy je ale potřeba navýšit příjem hořčíku až na 3-5 mg Mg na 1 kg tělesné váhy!

Důležité je zaměřit se nejen na zmíněné mikroživiny, ale celkově na kvalitní stravu, podporu zdraví trávení a správné jaterní funkce + zdravý životní styl. Případně konzultovat svou situaci individuálně a spolupracovat s lékařem.

PODPORA FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

AUTOIMUNITNÍ CHRONICKÝ ZÁNĚT

Tato forma onemocnění štítné žlázy, která je dnes velmi častá a je označována jako Hashimotova autoimunitní thyreoditida je hůře řešitelná a hlavně vyžaduje nasazení z více stran, než že "jen doplníme" několik látek.

Kde se vlastně zánět v našem těle vzal?

Příčin je často více a je souhrou některého z těchto pilířů:

1. Dlouhodobé **přestimulování (přetížení) imunitního systému**
2. **Nevhodná strava** - zpracované potraviny, vysoký příjem omega 6mk, neřešené alergie, intolerance, senzitivity
3. Syndrom zvýšené propustnosti střev
4. **Dlouhodobý stres** - narušený spánek, stresové hormony, narušený cirkadiánní rytmus, dlouhodobý zánět v těle,...
5. Nějaký **spouštěč** - velké vypětí, nemoc, vážný úraz, těhotenství a porod, velká psychická zátěž - úmrtí v rodině apod.
6. **Genetická predispozice**

Jak tuto situaci řešit?

Na místě je rozhodně postupně odhalit všechny pilíře výše a pracovat na těch, které u mě konkrétně mohly autoimunitní onemocnění vyvolat.

AUTOIMUNITNÍ ZÁNĚT ŠŽ není primárně problémem štítné žlázy jako takové, ale je to KOMPLEXNÍ PROBLÉM SELHÁNÍ Tvého IMUNITNÍHO SYSTÉMU

U tohoto typu onemocnění jdou z krevních testů vidět zvýšené protilátky proti štítné žláze. Protilátky tvořené tělem potom napadají ŠŽ a tím způsobují její zánět a poruchy - zvyšují nebo snižují její funkci.

Důležité je podpořit imunitní systém, trávení, případně se zaměřit na zacelení střevní bariéry - zvýšené propustnosti střev a minimalizovat stres a negativní vlivy, které Tě do takového stavu přivedly. Tady už opravdu není čas a čekat na další týden nebo měsíc. Tady už hasíš požár a je třeba začít okamžitě!

U jakéhokoli onemocnění ŠŽ spolupracuj s lékařem a případně terapeutem.