

إرشادات لمرضى كسل الغدة الدرقية



١- عدم تناول أدوية الكالسيوم والحديد وأدوية المعدة في وقت واحد مع دواء الغدة ولكن بعد تناول دواء الغدة بأربع ساعات

٢- تناول دواء الغدة على معدة فارغة وتناول الطعام بعد ساعتين على الأقل من تناول الدواء

٣- عدم الإكثار من تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة

٤- الابتعاد عن تناول الأطعمة المدخنة والمصنعة والمعلبات والوجبات السريعة



٥- الحد من تناول الفراولة والصنوبر والفول السوداني والذرة وبذور الكتان والمشمش والخوخ والجوافة والبطاطا والفول الأخضر والكمثرى واللوز

٦- تناول الخضروات مثل البروكلي والقرنبيط والسبانخ والفجل بكميات صغيرة سواء طازجة أو مطهية على البخار



٧- الحد من تناول فول الصويا ومنتجاته

٨- تناول اللب السوري غير مملح وغير محمص والمسليلات مثل الترمص والحمص بعد نقعها 12 ساعة في ماء بدون ملح

٩- الإكثار من تناول المأكولات البحرية مثل أسماك السردين والسلمون والتونة والجمبري



١٠- استخدام الملح اليودي للطهي

١١- الاهتمام بتناول البروتينات وبخاصة البروتين الحيواني مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبيض والجبن وألبان والزبادي

١٢- ممارسة الرياضة وبخاصة المشي ٢١ ساعة يومياً خمس أيام في الأسبوع