

THYROÏDITE D'HASHIMOTO

Objectifs diététiques : diminuer l'inflammation chronique et déceler des intolérances alimentaires.

- Diminuer l'inflammation

PRIVILÉGIER :

| | |
|--------------|---|
| Oméga 3 | Huiles (colza, noix, lin...), poissons gras (saumon, sardine, maquereau...), graines oléagineuses (noix, noisette, amandes...), bœufs et viandes élevées en plein air... |
| Antioxydants | Aliments riches en vitamine A, C, E, en zinc, en sélénium, en polyphénols : Fruits et légumes frais, fruits oléagineux, baies de goji, Les lentilles, les germes de blé, shiitaké, graines de courges, huîtres, Les huiles : colza (assaisonnement pour vos salades). |

LIMITER :

| | |
|-----------|--|
| Oméga 6 | Huiles de tournesol, de soja, de maïs, de sésame, de pépins de raisins et de graines de courge. |
| IG élevés | Pommes de terre frites, déshydratées (flocon), bière, sirop de glucose, pain blanc, farine de blé blanche, barres chocolatées, biscuits, chips, viennoiseries |

- Privilégier les IG bas

| IG faible | IG moyen | IG élevé |
|--|---|---|
|  Lentilles |  Pâtes complètes |  Pâtes blanches |
|  Pois chiches |  Riz blanc |  Gallettes de riz |
|  Haricots rouges |  Flocons d'avoine |  Raisins secs |
|  Noix |  Pain complet |  Dates |
|  Amandes |  Coulis de tomate |  Pomme de terre |
|  Cacahuètes |  Confiture |  Pain blanc |
|  Quinoa |  Chocolat au lait |  Pain de mie |
|  Riz complet |  Ananas |  Bonbons |
|  Chocolat noir |  Cerises |  Biscuits |
|  Pomme |  Melon |  Céréales sucrées |
|  Poire |  Abricot | |
|  Banane | | |
|  Orange | | |
|  Kiwi | | |

- Augmenter l'apport en fibres

Fruits & légumes (3 fruits / jours + au moins un légume midi & soir)

Féculents complets

- Eviter les aliments goitrigènes

Aliments crus : chou-fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, brocoli, navet, rutabaga, radis, manioc, millet, arachides, graines de soja et huile de colza

Cuits ok de manière occasionnelle

- Dépister des intolérances alimentaires : gluten, lactose, soja, Fodmaps, tomate