

桥本甲状腺炎伴甲减饮食生活建议

1. 饮食原则及生活建议

- 规律作息、不熬夜；
- 增强体质、多运动；
- 舒缓情绪，别压力太大。
- 饮食调节：少食多餐，清淡为主，忌吃辛辣煎炸、肥甘油腻的食物。

2. 饮食调节

2.1 禁止吃的食物

- 含碘丰富的食物（日常饮食、食盐不必刻意使用无碘盐）：海带、紫菜、贝壳类海鲜、海藻等，含碘的药物（如：胺碘酮、西地碘含片、碘化钾）和含碘的保健品；
- 浓茶、咖啡；
- 腌制品；
- 羊肉。

2.2 必须补充和吃的

- 补充维生素 D：多晒太阳，鱼肝油、牛奶、橙汁、蘑菇；
- 补充 硒：坚果、芝麻、莴笋、菌类、蛋类、鱼类、牛肉；

2.3 建议多吃食物

- 蔬菜：菠菜、芹菜、胡萝卜、甜菜、空心菜、洋葱、香菇以及青椒等；
- 水果：苹果、香蕉、橘子、橙子以及草莓等；
- 蛋白质：瘦肉、鸡蛋和淡水鱼；
- 纤维食物：谷类（燕麦、糙米、藜麦、小麦、玉米）、坚果（大枣、花生）等。

2.4 少吃的食物

- 海鲜（不含已经禁止的含碘高的海产品），别吃海虾（可以吃河虾），带鱼、墨鱼、小黄花鱼；
- 烟酒；
- 十字花科的蔬菜：花菜、芽菜、卷心菜、甘蓝；
- 大豆制品：豆腐、豆浆等；
- 加工食品：加工食品有添加剂和防腐剂，可能对甲状腺有负面没影响；
- 减少糖分的摄入：糖果、甜点、含糖饮料；
- 精致碳水（白面包、白米）等，可以选择谷物代替。