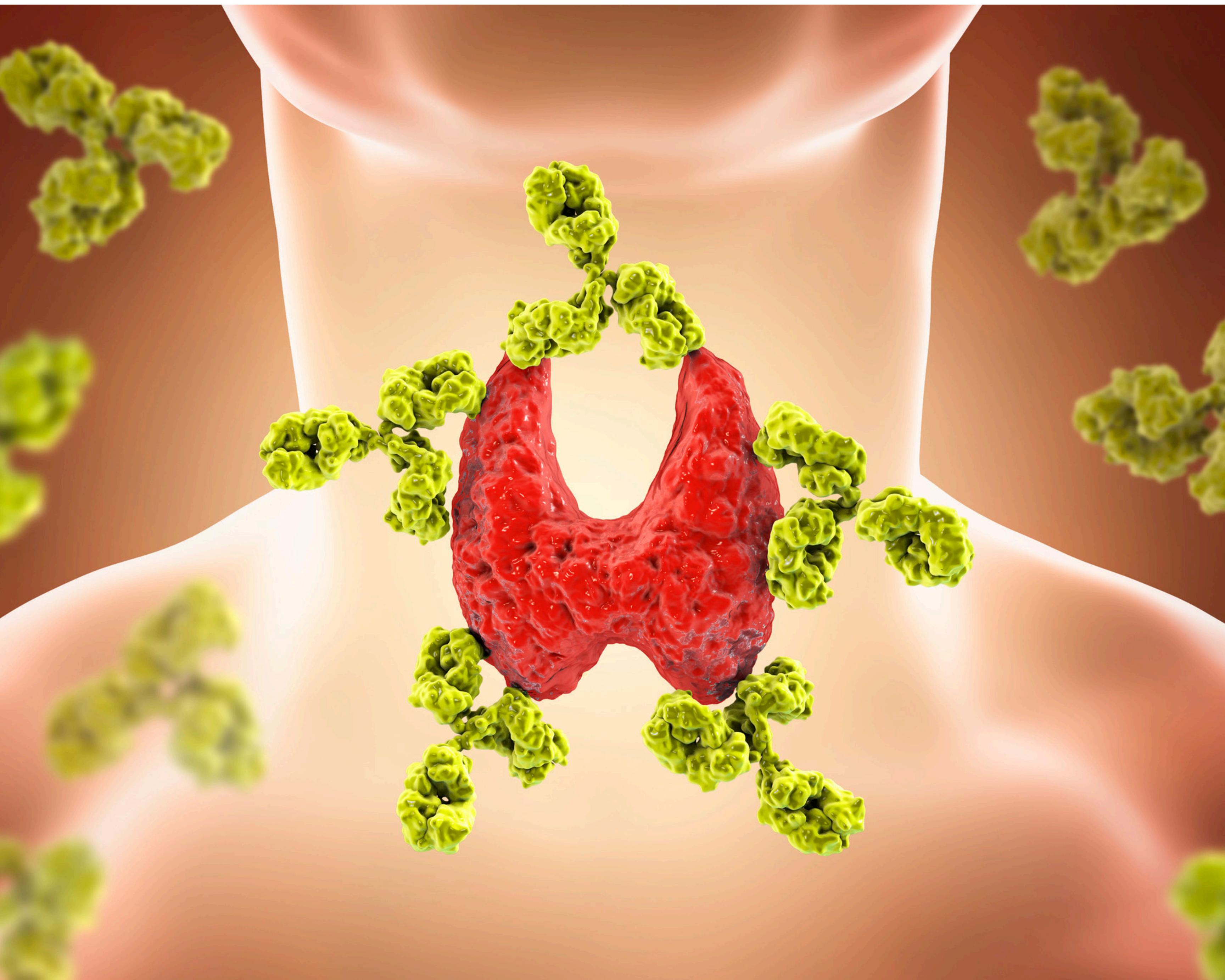


ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA CUIDADOS COM A TIREOIDE



@nutricionistanoseua



O cuidado com a exposição aos agentes estranhos ao nosso corpo (xenobióticos) e as toxinas deve ser muito grande para não sobrecarregar o sistema imunológico.

VAMOS APRENDER SOBRE AS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS?

IODO X FLÚOR

1) O iodo tem grande importância na saúde da tireoide e uma maneira simples de consumo é utilizar o sal marinho, sal rosa, sal integral no lugar do sal refinado, já que o iodo se perde no refinamento.

O sal grosso que não é refinado é uma boa opção, triture em casa o sal e fique atendo ao rótulo deste produto para saber se tem iodo e para que NÃO apresente glutamato monossódico nos seus ingredientes.

2) O flúor em excesso atrapalha a absorção do iodo. É preciso prestar bastante atenção na água que está sendo consumida. O flúor é utilizado na purificação da água potável, assim o paciente deve optar por bons filtros como o de carvão ativado.

- 3) Assim como os xenobióticos e substâncias tóxicas contaminam nosso organismo, eles contaminam também os animais em sua carne, leite e seus produtos derivados. Na medida do possível preferir sempre os alimentos orgânicos.**
- 4) A higienização de verduras deve ser feita com bastante cuidado, principalmente caso não sejam orgânicas.**
- 5) Os grãos devem ser deixados de molho por pelo menos 24h antes da preparação, trocando a água pelo menos três vezes e não utilizar a água que foi utilizada para deixar de molho na praparação, ela deve ser descartada.**

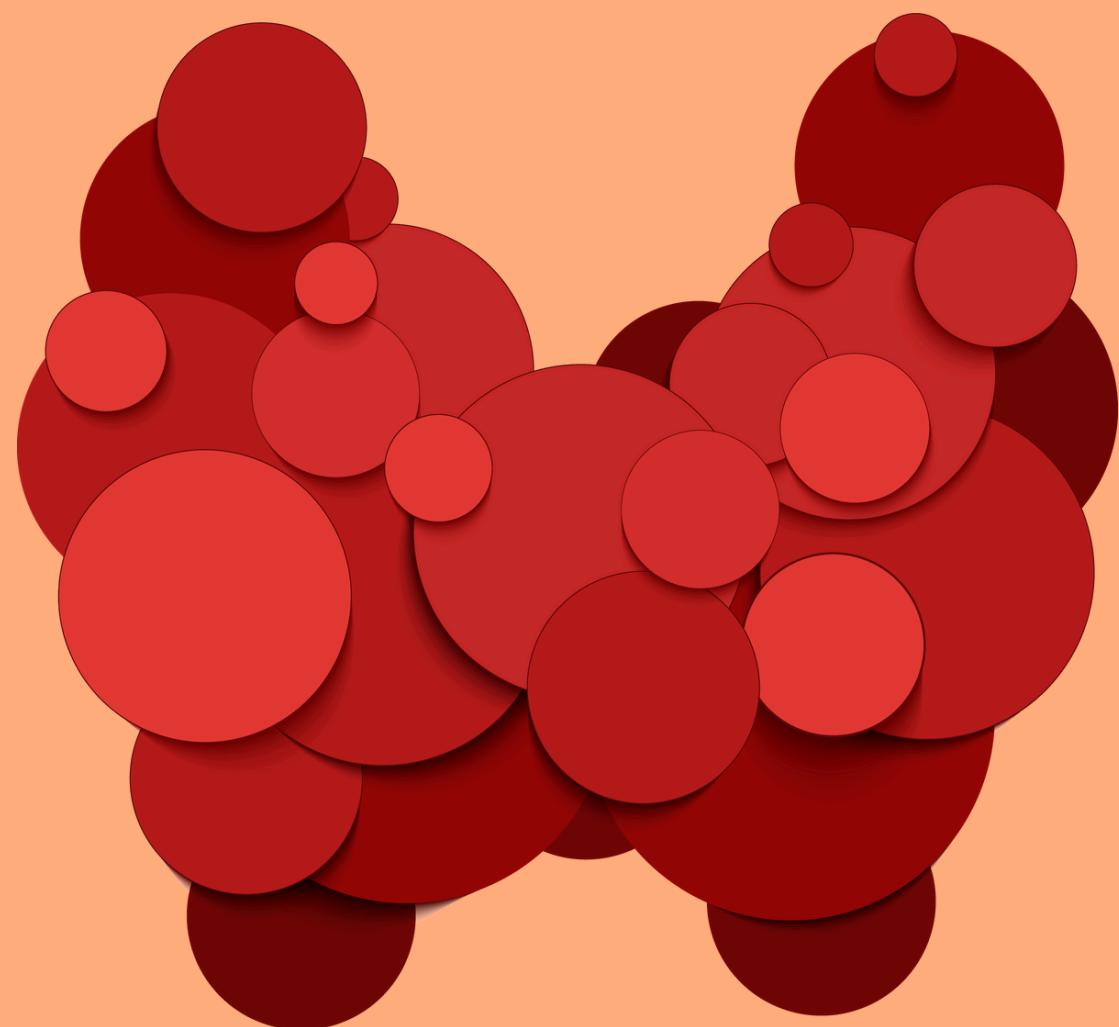
- 6) As embalagens plásticas devem ser livres de bisfenol, principalmente se forem utilizadas no microondas ou para congelar alimentos. Caso seja possível escolha embalagens de vidro.**
- 7) As panelas devem ser preferencialmente de vidro, cerâmica ou inox (se for de inox sempre antes de cozinhar ferver um pouco de água nela e descartar, só depois começar o preparo dos alimentos).**
- 8) Cuidado com a quantidade de chá verde, ele deve ser consumido com muita moderação e se possível substituído por outros chás, estudos apontam presença de grande quantidade de flúor no chá verde (já vimos que ele atrapalha a absorção do iodo).**

Reducir o consumo de alimentos infamatórios:

- Açúcar;
- Produtos industrializados;
- Gorduras saturadas;
- Adoçantes artificiais e conservantes;
- Óleos de soja, milho, girassol, cártamo e óleos vegetais mistos;



OS HORMÔNIOS DA TIREOIDE SÃO MUITO IMPORTANTES!



A tireoide é uma glândula que faz conexão com todo o corpo.

Os hormônios secretados pela tireoide são responsáveis por equilibrar todo o organismo.

SINTOMAS DE DEFICIÊNCIA DOS HORMÔNIOS TIREOIDIANOS:

- **Fraqueza**
- **Fadiga**
- **Ganho de peso**
- **Colesterol alto**
- **Ritmo cardíaco mais lento**
- **Problemas de memória**
- **Depressão/ansiedade**
- **Queda de cabelo**
- **Unhas fracas**
- **Língua com marcas de dente**
- **Prisão de ventre**
- **Inchaço e retenção de líquidos**
- **Calcanhar rachado**
- **Pele ressecada**
- **Sensibilidade ao frio**
- **Inchaço no rosto/olhos ao acordar**
- **Sombrancelha falhada**
- **Não transpirar fazendo exercícios**

VOCÊ TEM ISSO? FIQUE ATENTA!

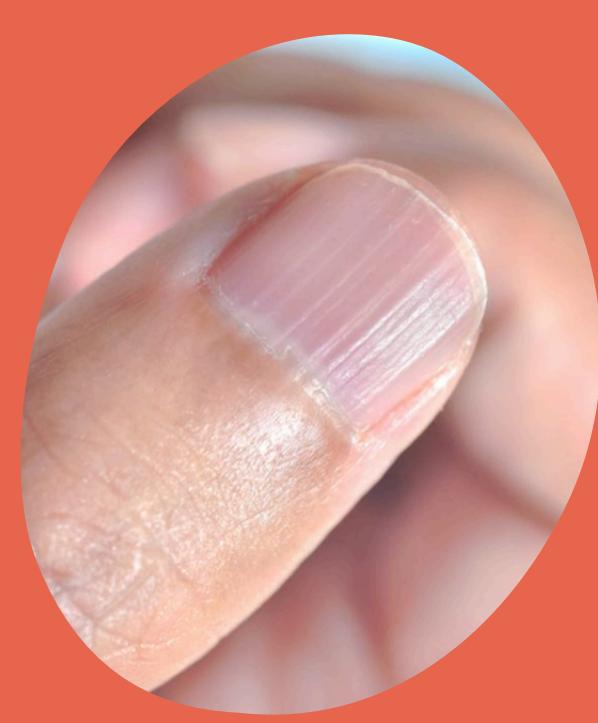
Pele seca



Prisão de ventre



Unhas fracas e com ondulações



Língua com marca de dente



Queda de cabelo



Sobrancelha faltada



IMPORTANTE!

As pessoas podem apresentar esses sintomas mesmo com os exames da tireoide "normais", antes de serem diagnosticadas com hipotireoidismo.

Então, você pode apresentar esses sintomas bem antes de alterações no exame de sangue. Muitas vezes, o problema pode estar na conversão do T4 em T3, e não na tireoide.

NÃO ESPERE SEU EXAME FICAR ALTERADO PARA SE CUIDAR!

Caso você já tenha sido diagnosticada, é muito importante, alem de tomar o hormônio, cuidar de outros aspectos, principalmente a saúde do fígado e do intestino, já que são os responsáveis pela conversão do T4 em T3, que é a forma que efetivamente ativa e vai fazer a sua tireoide voltar a funcionar e acabar com os seus sintomas.

SÓ TOMAR O HORMÔNIO NÃO É SUFICIENTE!

Não se esqueça! O remédio que você toma precisa ser convertido na forma ativa para que você tenha os resultados esperados!

IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO PARA A SAÚDE DA TIREOIDE, EXISTEM VITAMINAS QUE SÃO ESSENCIAS NA PRODUÇÃO DOS HORMÔNIOS DA TIREOIDE E NA CONVERSÃO DE T4 EM T3.

IODO

O iodo é essencial para a tireoide produzir os hormônios T4 e T3, que regulam o nosso metabolismo. O T4 é a forma “inativa” que o corpo converte em T3, que é a forma “ativa” que ajuda a controlar o funcionamento do nosso corpo. Sem iodo suficiente, a tireoide pode ficar lenta, causando sintomas como cansaço, ganho de peso e sensação de frio.

SELÊNIO

O selênio é importante para que o corpo converta o T4 em T3. Sem essa conversão, mesmo que o corpo tenha T4, ele não será transformado na forma ativa (T3) e os sintomas de uma tireoide lenta podem continuar, como falta de energia e dificuldade de concentração.

ZINCO

O zinco também ajuda a converter T4 em T3. Além disso, ele é importante para o sistema imunológico e para a cicatrização do corpo. Se você não tiver zinco suficiente, sua tireoide pode não funcionar corretamente, e isso pode piorar os sintomas de hipotireoidismo, como fadiga e baixa imunidade.

VITAMINA D3

A vitamina D3 ajuda a fortalecer o sistema imunológico e tem ligação com a saúde da tireoide. Baixos níveis de vitamina D estão associados a problemas na tireoide, especialmente doenças autoimunes. Manter os níveis adequados dessa vitamina é importante para proteger a tireoide e o corpo como um todo.

VITAMINA B12

Muitas pessoas com problemas de tireoide têm níveis baixos de vitamina B12. Isso pode causar mais cansaço e falta de energia. A vitamina B12 é essencial para o funcionamento do cérebro e para nos dar disposição. Garantir uma boa quantidade dessa vitamina ajuda a melhorar a energia e a saúde geral.

MAGNÉSIO

O magnésio é necessário para a produção e ativação dos hormônios da tireoide. Além disso, ele ajuda a controlar a inflamação, o que é importante para a saúde da tireoide. Se você não tem magnésio suficiente, pode ter mais dificuldade em produzir os hormônios T4 e T3.

FERRO

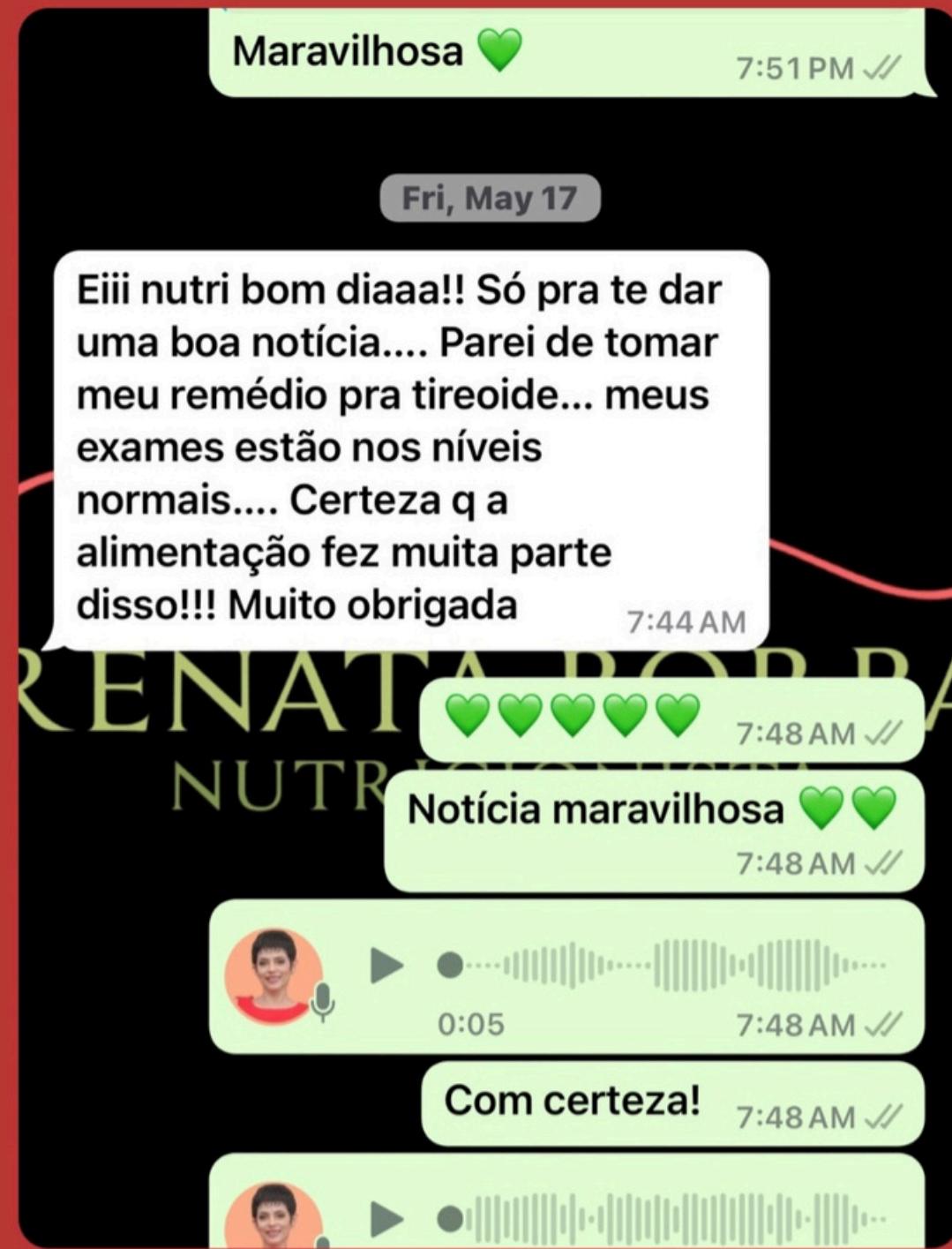
O ferro é fundamental para a produção de hormônios da tireoide. Sem ferro, a tireoide não consegue produzir o T4 adequadamente. Além disso, o ferro é importante para evitar a sensação de cansaço, que é um dos principais sintomas do hipotireoidismo.

Essa é Nath! Ela conseguiu equilibrar tanto a tireoide através da alimentação e suplementação adequada que o médico tirou o remédio dela!

Olha como foi incrível a perda de gordura localizada, perdeu gordura e ganhou definição muscular!



Mas o principal é isso!



Tireoide controlada SEM o remédio,
o médico retirou!



Lembre-se sempre que a suplementação é individualizada e específica para cada caso.

Esteja sempre em contato com a sua nutricionista!



@nutricionistanoseua

