

甲状腺を守るためにできる食事の注意点

この記事は先月の甲状腺の記事に関連しています。全ての体内で起こる炎症反応は甲状腺にとってとてもつらいものです。甲状腺を働かせすぎて、疲れてしまっていると前回に紹介した問題を感じてしまいます。体内の炎症は特に気道に関する炎症、腸に関する炎症(下痢や便秘の人達も含む)などが特に甲状腺にダメージを与えてしまいます。甲状腺を労わる食事とはどんなものがあるのか紹介します。

○2週間食事の摂取目安

☆1～2日目: 朝食の前にプロテイン(パウダー状のものでホエイ原料)を1杯摂取

次の食物を避ける: 乳製品、マーガリン、ショートニング、卵、麦製品、トマト製品、トウモロコシ、アルコールとカフェイン、ピーナッツ
摂取してよい食物: 十分な水分をとる(コップ8～10杯)、ハーブティーや緑茶、自分で作る野菜ジュースは可、米、キビ、ソバ、タピオカ、フルーツ(リンゴやブドウなど)、野菜、豆類(大豆以外が多い方が望ましい)、魚(甲殻類は好ましくない)、ターキーや鶏肉、ラムもよい。オイルはEXオリーブオイルもしくはエゴマが望ましい。

☆3～4日目: 1日に2回のプロテインパウダーを食事に摂る。特に朝食前と夕食前の2回

☆5～10日目: 1日に3回のプロテインパウダーを摂る。朝食、昼食、夕食の3回の食事の前

ーこのころから肉類を少しずつ増やしていく。それでも魚、鶏肉、ターキー、ラムを特に勧める

☆11～12日目: 1日に2回のプロテインパウダーを摂る。朝食と夕食前の2回

ーこのころから大豆製品を少しずつ加えていく

☆13～14日目: 朝食前に1回のプロテインパウダーを摂る。



この2週間の食事を実践していくうえで毎日体の症状、状態について日記を摂ることを勧めます。特に以下の症状の有無、増悪、軽減などを記載しておくことと相談するうえで役立ちます。もし、5日以上経っても症状が悪化の一途の場合には一度相談してください
○憂鬱感 ○だるさ ○昼間の眠気 ○集中力の有無 ○手足の冷え ○眠り ○排泄の状態 ○イライラ

5日～10日程度経ってくると、糖質への欲求が高まってくることがあります。体調は改善傾向にあるが、糖質(特に砂糖や小麦粉)を摂ってしまうと症状が一気に悪くなることがあります。

多くの場合、甲状腺にダメージを与えてしまう食物は、砂糖、小麦、乳製品、カフェイン、アルコールがあります。加えて、脂肪の代謝を悪くし、炎症を促進させてしまう食べ物が酸化した油(揚げ物)、ピーナッツ(オイルやバター)、マーガリン、ショートニングや常温で溶けないクリーム状の食べ物などがあります。これらは特に注意すべき食品ですので、アイスクリームやお菓子は甲状腺の問題をもった人達は食べない方がよいでしょう。また、乳製品の代わりにライスマルクやアーモンドミルクは摂ることを勧めます。芽キャベツも効果的な食物です。

注意しなくてはいけないのは、この食事は甲状腺のためには良いですが、アレルギーが隠されている場合にはアレルギー源を特定する必要があります。IgG食物アレルギー検査や環境アレルゲンがある場合にはそれらを除去する方法も考えなくてはなりません。



出典: Why Do I Still Have Thyroid Symptoms? when my lab tests are normal

お知らせ

☆5月と6月は学会のため日曜診療がありません。

☆6月5日～7日まで韓国で学会のため休診いたします。6月22日は勉強会のため休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com