

Ipofunzionalità tiroidea

Si dovrebbe seguire una dieta con apporto glucidico pari al 55% delle Kcalorie totali giornaliere e un buon apporto proteico (25-30%).

Alimenti favorevoli

Ricchi in:

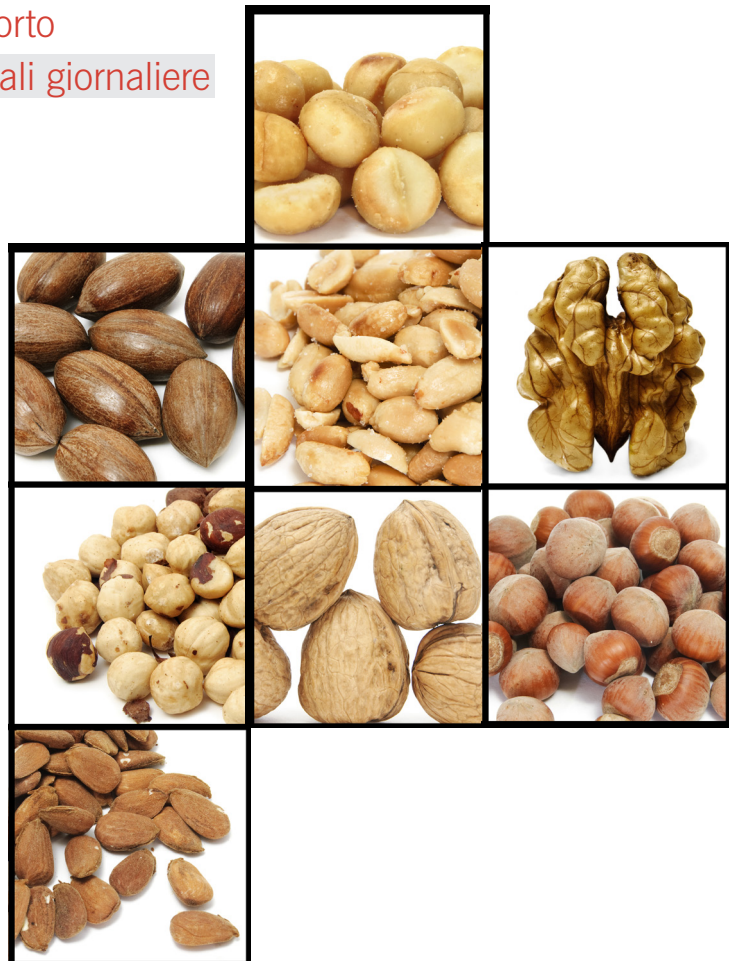
- › Selenio (aringhe, noci brasiliane, germe di grano)
- › Zinco (manzo, uova, trota, mandorle)
- › Potassio (mandorle, germe di grano, semi di girasole)
- › Vitamina B1 (lievito di birra, fagioli scuri, germe di grano, noci brasiliane)
- › Vitamina A (fegato, carote, albicocche, spinaci),
- › Vitamina D (sardine, salmone, tonno, semi di girasole).

Alimenti da evitare

- › Latticini in generale per il loro contenuto in caseina
- › Da limitare gli alimenti contenenti glutine
- › Evitare le Brassicacee che inibiscono le attività ormonali tiroidee (broccoli, cavoli, cavolfiore ...)
- › Evitare alimenti ricchi in Calcio (formaggi e latte in particolare).

Importante è integrare la dieta con Omega-3 e Acido Linoleico Coniugato, con attivi in grado di stimolare la produzione di energia cellulare-mitocondriale (Acido Lipoico, Coenzima Q10...) e un antiossidante.

Il consiglio del tuo farmacista



Integrazione

Omega-3

1 perla al giorno al pasto principale

LIPOcap

1 perla al giorno a colazione