magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 11. 2. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Malá štítná žláza s důležitými hormony. Ovlivňují metabolismus živin

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mala-stitna-zlaza-s-dulezitymi-hormony.-Ovlivnuji-metabolismus-zivin__s10012x19585.html

Štítná žláza ovlivňuje metabolismus všech živin. Pro její správné fungování je klíčový jod, kterého je v běžných potravinách málo. Kromě jodu bychom měli myslet i na selen. Zároveň je vhodné nekonzumovat nadměrně potraviny obsahující antinutriční látky. Jejich přítomnost také ovlivňuje funkci štítné žlázy, ale negativně.

Hormony štítné žlázy

Štítná žláza patří mezi žlázy s vnitřní sekrecí – **produkuje hormony**, které obsahují ve své molekule jod. Není nijak velká, přesto ale má v těle velmi

podstatné funkce – ovlivňuje metabolismus všech živin. A když nepracuje zcela správně, umí způsobit i spoustu starostí.

Štítná žláza produkuje své vlastní hormony, které **ovlivňují funkci řady dalších orgánů** a tkání v těle. Pro vytvoření těchto hormonů **nutně potřebuje jod.**

- Dospělý člověk by měl denně přijmout cca 150 ug jodu.
- Vyšší příjem jodu se doporučuje u dospívajících a těhotných žen, ale také u kojících matek – až 190 ug (dospívající) - 250 ug (kojící, těhotné ženy).

Jod ovlivňuje správný vývoj miminka i průběh těhotenství. Hladina jodu v mateřském mléce závisí na jeho příjmu ve stravě. Jod ovlivňuje **neuromotorický vývoj miminka** – důležitá je tak dostatečná konzumace jodu ve stravě, anebo jeho suplementace, zejména v době plného kojení v prvních 6 měsících života dítěte.

Nejde jen o jod

Jod obecně patří mezi prvky, kterých ve stravě ne vždy máme dostatek. Jodem se obohacuje jedlá kuchyňská sůl, ale té se podle lékařských doporučení snažíme ve vyspělých zemích konzumovat méně.

Mezi skvělé zdroje patří **mořské ryby a mořské plody**. Bohaté na jod jsou i různé mořské řasy (Nori, Wakame, Kelp).

V letní sezoně jsou skvělým zdrojem **třešně a višně**. Dále jej najdeme i v mléce a z něj vyrobených produktech. Jodem se mohou obohacovat i některé cereálie.

Selen a potraviny

Pro správnou funkci hormonů štítné žlázy je velmi důležitý i **stopový prvek selen**. Ten najdeme v mase, rybách a mořských plodech, vejcích, vnitřnostech,

luštěninách, pivovarských kvasnicích a ořeších.

Jak vzniká tzv. struma

Negativně mohou funkci štítné žlázy ovlivnit potraviny obsahující tzv. strumigeny. Tyto látky buď znemožní uchycení jodu, anebo blokují jeho přeměnu. Při nedostatečném příjmu jodu pak může vzniknout **tzv. struma**.

- Patří sem například dusičnany, které se používají jako hnojivo.
- Látky tohoto typu ale obsahují i některá léčiva. Příkladem je sója, zelí, brokolice, ředkvičky, růžičková kapusta, tuřín, květák či proso a maniok. Neznamená to ovšem, že bychom se těchto potravin měli bát.

Řadu látek lze inaktivovat tepelnou úpravou, anebo kompenzovat **přidáním soli s jodem** – navíc bychom těchto potravin museli sníst větší množství. Proto je vhodné jíst pestře. Pozor by na tyto potraviny měl dát zejména ten, kdo se s onemocněním štítné žlázy (a zejména sníženou funkcí) léčí.

Když funguje málo, a nebo moc…

- Trápí-li vás hraniční nebo **snížená funkce štítné** žlázy?

Možným řešením může být příjem jodu ve stravě zvýšit, anebo i zařadit jeho

suplementaci (anebo dokonce suplementaci hormonů štítné žlázy). Žláza prostě potřebuje jod, aby z něj mohla **své hormony vyrobit a ty pak mohly v organismu fungovat**. Při nedostatku jodu se může rozvinout tzv. struma.

- **Zvýšená funkce**

Naopak pokud trpíte zvýšenou funkcí štítné žlázy, je pro vás **vyšší příjem jódu nevhodný**. V takovém případě **zapomeňte** např. na sushi v řase Nori, salát z mořských řas i častou konzumaci mořských plodů a ryb ve větších porcích. Pozor dejte nejen na potraviny bohaté na jod, ale také na různé doplňky stravy – zejména užíváte-li multivitaminové přípravky.

Plánování miminka

Pokud se žena léčí s onemocněním štítné žlázy a plánuje těhotenství, anebo

zjistí, že je těhotná, měla by co nejdříve **zamířit za svým endokrinologem** – aby zkontroloval množství hormonů štítné žlázy v krvi.

- Nevhodné hladiny hormonů štítné žlázy mohou **někdy i ztížit otěhotnění**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz