



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 23. 11. 2020 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Nejčastější onemocnění štítné žlázy. Dietoterapie je součástí léčby

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejcastejsi-onemocneni-stitne-zlazy.-Dietoterapie-je-soucasti-lecby__s10012x19749.html

Nemoci štítné žlázy jsou do značné míry vázány na pohlaví, ženy bývají postiženy 4-6x častěji. Je tu i věková závislost, protože onemocnění přibývá s věkem. Odhadem onemocnění štítné žlázy postihuje v naší populaci 5-7 % osob.



Možná onemocnění štítné žlázy

Spektrum poruch postihujících štítnou žlázu je **poměrně pestré**, může se jednat o vrozené poruchy štítné žlázy, nemoci z nedostatku jódu, záněty štítné

žlázy, onemocnění vznikající na autoimunitním podkladě a o poruchy funkce ve smyslu snížené funkce štítné žlázy (hypotyreóza) nebo zvýšené funkce štítné žlázy (hypertyreóza).

- Právě poruchy funkce jsou spolu se záněty **nejčastějšími příčinami návštěv na endokrinologii.**

Snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza)

- Příčin vzniku hypotyreózy je řada, nejčastěji se však jedná o **autoimunitní zánět štítné žlázy.**

Příznaky zahrnují zimomřivost, spavost, zpomalení psychického tempa, zácpu a meteorismus, ztuhlost kloubů, suchost kůže, vypadávání vlasů a často také vzestup tělesné hmotnosti. Laboratorně se projevuje **zvýšenými hladinami TSH** (tyreostimulační hormon) a **sníženými hodnotami FT4** (volný tyroxin) a **FT3** (volný trijódtyronin).

- V případě, že hypotyreóza vznikla na autoimunitním podkladě, je třeba **pátrat i po jiných autoimunitách**, například celiakii nebo cukrovce - [diabetu mellitu 1. typu](#).

Dietoterapie



Dietoterapie v léčbě hypotyreózy má také své místo, byť pouze okrajové.

Hlavním cílem je zajistit přiměřený energetický příjem, který by zabránil zbytečnému nárůstu hmotnosti. Zejména u neléčených pacientů je bazální metabolismus snížen o 15–40 % a je nutné tomu uzpůsobit energetický příjem. Pacienti s hypotyreózou **by se měli pravidelně vážit.**

- Dalším krokem je zajištění dostatečného příjmu minerálních látek, jako je především vitamin **B₁₂**, **kyselina listová a železo.**

Vzhledem ke sníženému vstřebávání je možné volit i multivitaminové

přípravky. Cílená suplementace jódem se nedoporučuje zejména u autoimunitních forem hypotyreózy. Častým neduhem [provázejícím hypotyreózu je zácpa](#). Základním opatřením je dostatečný příjem vlákniny a tekutin. Tekutiny by měly být **nekalorické a celkový pitný režim rozložený do celého dne**.

Hypertyreóza (tyreotoxikóza)

- Podstatou je **neadekvátně zvýšená sekrece hormonů** štítné žlázy.

Laboratorně zjišťujeme snížené hodnoty TSH a zvýšené hodnoty FT3 a FT4. Nejčastějším typem onemocnění je tyreotoxikóza vznikající na autoimunitním podkladě - **autoimunitní Graves-Basedowova choroba**. Klinické projevy jsou zjednodušeně řečeno protipólem projevů při hypotyreóze - neklid, nervozita, hubnutí, nesnášenlivost tepla, zvýšená tepová frekvence, arytmie, průjmy atd. V mládí převládají spíše metabolické a neurologické komplikace (nervozita, neklid, hubnutí), ve vyšším věku spíše oběhové obtíže.

Dietoterapie

V dietoterapii je klíčové zajistit **adekvátní energetický příjem** (začít s 40 kcal/kg), což je při hmotnosti 70 kg 2 800 kcal/11 760 kJ. Důležitou součástí

stravy jsou bílkoviny, jejichž příjem má činit 1–1,75 g/kg tělesné hmotnosti/den. Důvodem je, že hormony štítné žlázy v nadbytku **vedou k rozpadu tělesných bílkovin**. Projevem je ztráta svalové hmoty, slabost, třes.



Dalším závažným důsledkem [je také osteoporóza](#), proto je nezbytné pamatovat na dostatečný příjem vápníku a vitamínu D jako prevence demineralizace.

Stejně jako v případě hypothyreózy je vhodné zařadit multivitaminové přípravky (hlavně B komplex, vitamin A a C), ovšem za pravidelné kontroly jodurie

Poznámka: močí se vylučuje až 90 % přijatého jódu, takže jeho **odpad močí je spolehlivým ukazatelem** jeho příjmu. Denní příjem tekutin má činit 3–4 l, kromě stavů renálního nebo oběhového selhávání. Z pitného režimu je přínosné vyřadit kofein z kávy a kofeinových nápojů, protože zvyšuje nervozitu a podrážděnost.

Copyright © 2024

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