

Spis treści

Wprowadzenie

Co oznacza termin niedoczynność tarczycy?

Przyczyny niedoczynności tarczycy

Epidemiologia niedoczynności tarczycy

Kliniczne objawy niedoczynności tarczycy

Rozpoznanie niedoczynności tarczycy

Leczenie niedoczynności tarczycy

Profilaktyka niedoczynności tarczycy

Ogólne zalecenia dotyczące żywienia i stylu życia

Zalecenia dietetyczne w niedoczynności tarczycy

Składniki diety ważne przy niedoczynności tarczycy

Jod

Selen

Żelazo

Cynk

Błonnik

Produkty wolotwórcze

Przykładowe 7-dniowe jadłospisy programy żywieniowe dla osób z niedoczynnością tarczycy

Jadłospis tygodniowy – dieta 1200 kcal

Jadłospis tygodniowy – dieta 1500 kcal

Piśmiennictwo