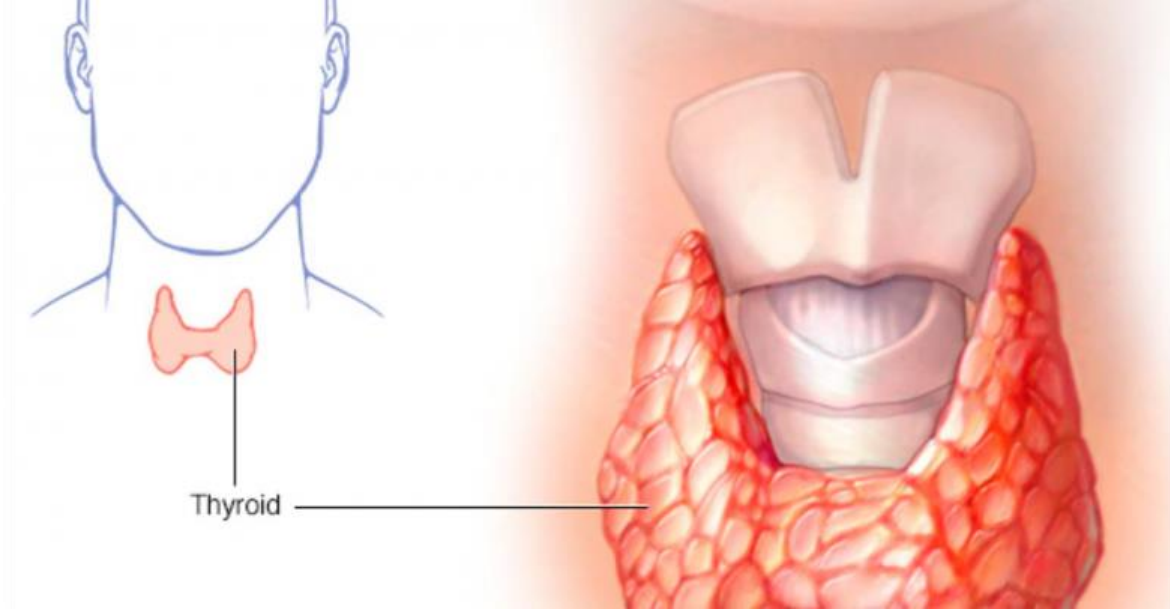


Hipotroid ve Beslenme İlişkisi



Hipotroid ve Beslenme İlişkisi

Hipotroid ile ilgili daha önce de bir yazı hazırlamıştım. Bu yazıda daha önce bahsedilmeyen bazı önemli konulara özellikle değinmek istiyorum.

Hipotiroid, vücutta bulunan tiroid bezi yeterli miktarda tiroid hormonu oluşturmadığında yetersizliğe bağlı olarak meydana gelen bir sorundur ve metabolizma için çok önemli olan bu organ enerji kullanımını da düzenlediği için kişilerde bir çok sorunun yanı sıra kilo problemlerini de meydana getirir. Troid bezi az çalıştığında; troid hormonlarının düzeyi düşer ve vücuttaki bir çok fonksiyon da buna bağlı olarak yavaşlar.

Tiroid bezi boynumuzun çene hizasında ön tarafta ve gırtlığın hemen altında konumlanır. sağ ve sol olmak üzere iki lobas sahiptir ve bu loblar yemek borusunun hemen yanında yer alır. Temel işlevi Hormon üretmek amacı ile özelleşmiş hücrelerden oluşan endokrin bez olmasıdır.

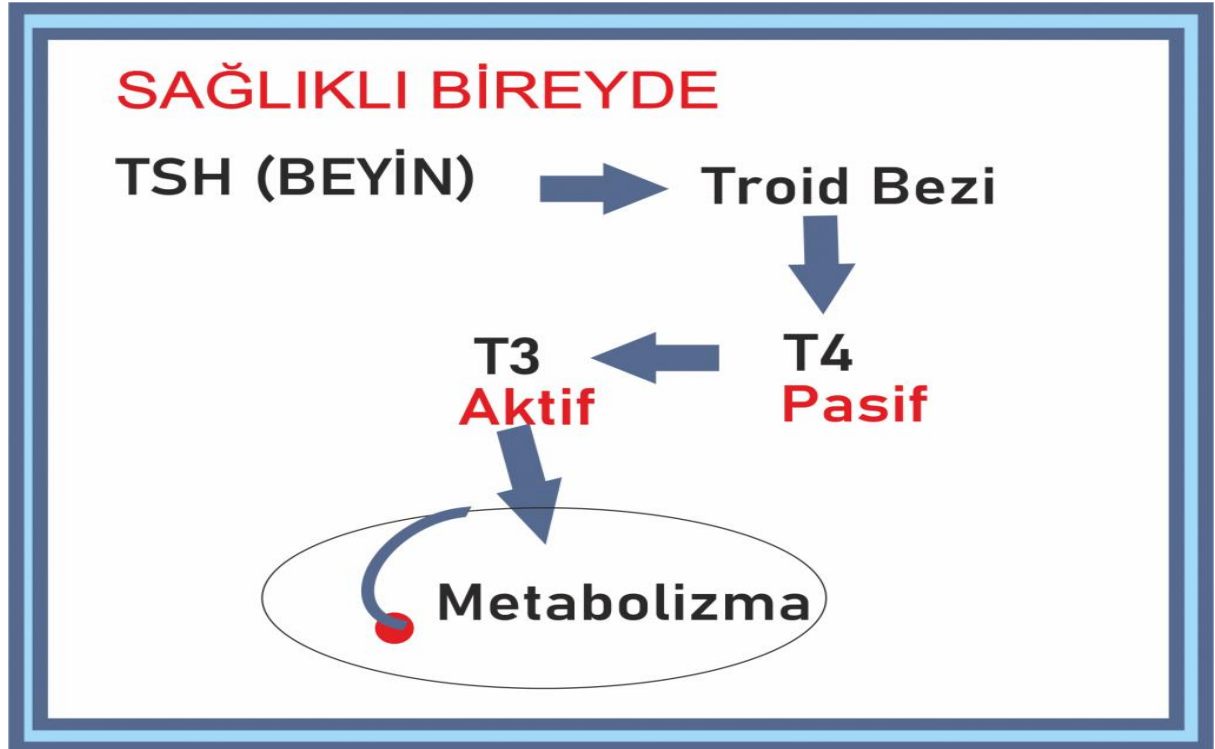
Hormonların işlevi konusunda halen bazı soru işaretleri olmakla ve tam olarak çözülmemele beraber vücudumuzun anahtar kimyasalı olan, büyüme, gelişme, ruh

hali, ve diğer metabolik sreęleri kontrol eden ve hatta dokulara bilgi ileten kimyasal habercilerdir.

Tiroid hormonlarının üretimi ise beyindeki hipofiz bezinden salgılan TSH (tiroit stimülan hormon) ile sağlanır.

Bizim konumuz ise bu hormonların salınımında bazı vitamin ve minerallerin yetersizliğinin veya fazlalığının etkisi olacak; ancak daha önce bazı konulara da ağıklık getirmekte fayda var .

Eğer Beslenmenizde bir sorun yoksa ve buna rağmen Hipotroid teğhisi aldı iseniz mekanizma nasıl ęalıřıyor bilmekte fayda var diye düşünüyorum. Aşağıdaki tabloda genel olarak sağlıklı bireylerde tiroid hormonunun nasıl işlediğini görüyoruz. TSH hormonu beyinden ve tiroid bezinden salgılandıktan sonra pasif olan T4 hormonu oluşuyor. T4 hormonu pasif ancak aktif olan T3 hormonu için elzem yani gerekli. Asıl işlev anlaşıldığı üzere T3 hormonunda ve T3 hormonu metabolizmanın enerji dnmlerinde en basit ifade ile aktif ve sağlıklı olmasını sağlıyor.



Sağlıklı bir bireyde Troid Bez,inde işlev mekanizması Mekanizması

Diğer bir anlatımla, mekanizma şu şekilde işliyor. TSH yani Tiroid Uyarıcı Hormon, ilk olarak beyinden tiroid bezine doğru bir yolculuğa çıkıyor. Sonrasında tiroid bezine diyorki " haydi T4 üretelim" . T4 aslında bir hormon ancak aktif olan bir hormon değil. T4 kan dolaşımına geçiyor ve dokulara ulaşıyor. Dokuya ulaştığında ise T3 yani tiroid bezinin aktif hormonuna dönüşüyor ancak asıl işlev dokularda bitmiyor tabii ki , t3 hücre içine geçmek zorunda.

Hücre çekirdeği içinde DNA (deoksiribonükleotid) bulunuyor , yüzeyde ise çekirdek reseptörü ve çekirdek reseptöründe ufak bir delikten tiroid hormonu yani T3 bağlanıyor.

Sonuç >>> metabolizma hızlanıyor.

TSH üretimi için >>>> Yeterli Protein,
Magnezyum,
B12 vitamini
Çinko

T4 Üretimi İçin >>>> İyot,
B2 vitamini,
C vitamini

İyot için sofraya tuzlarına eklemeye yapılmakta ancak daha iyisi iyotu doğal içeren besinler tabii ki. İyot açısından en zengin olan besinler;

İyot açısından en önemli kaynak deniz ürünleridir. Deniz ürünleri içinde ise en yüksek iyot deniz yosununda bulunur ne yazık ki ülkemizde deniz yosunu beslenmede çok yaygın değil. Türkiye iyot açısından topraktan kaynaklanarak maalesef çok zengin bir ülke değil ve özellikle Karadeniz bölgesinde nüfusun %65 inde tiroid sorunları var. Ülkemizde tuzlara eklenen iyot , günlük ihtiyacı karşılayan miktara sahip ancak burada dikkat edilmesi gereken; kaya tuzlarında yeterli iyot bulunmadığıdır. Bu nedenle sofraya tuzlarının nispeten tercih edilmesi gerekir.

En çok İyot içeren Besinler

Tuzlu sularda yaşayan balıklar,

- Morina Balığı
- Mezgıt Balığı
- Ton Balığı

Deniz yosunu, Tuz Otu veya diğer diğer adı ile Deniz Börülcesi

Kabuklu Deniz Ürünleri

- Karides
- Istakoz

T4 den T3 e geçmek için >>>> Selenyum

Selenyumun yetersizliğinde T4 den T3 e dönüşüm sağlanamaz.

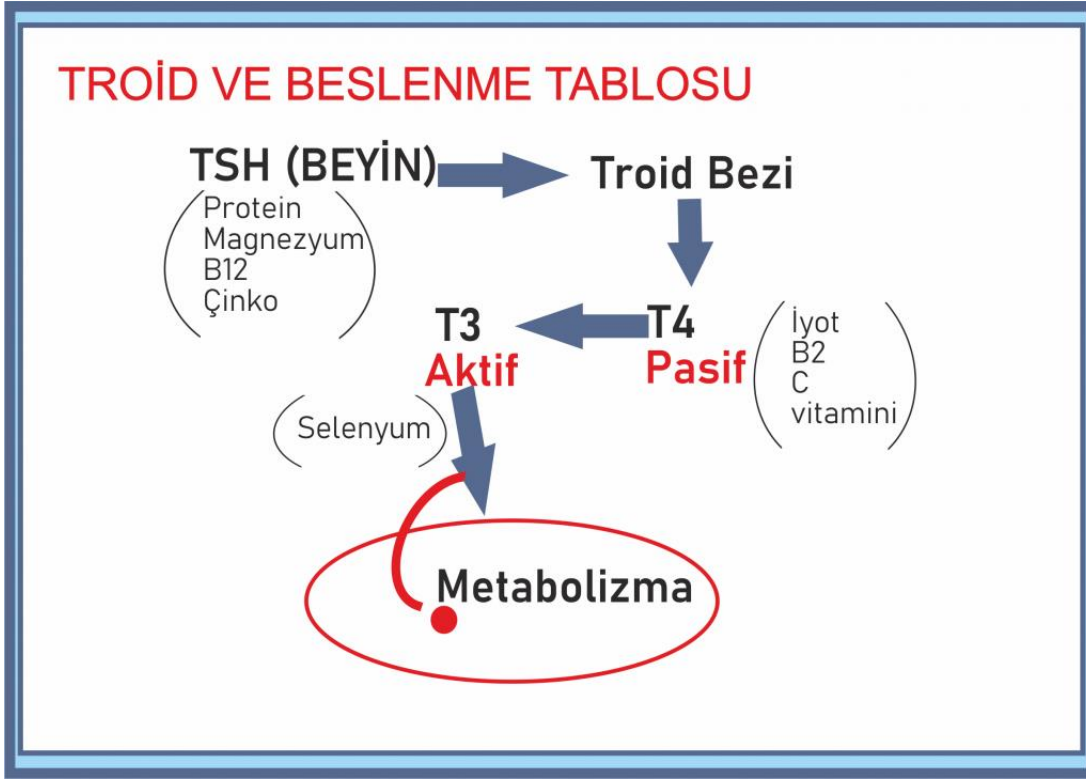
Bazı Besinlerde Selenyum Miktarı

Besin	Miktar	Selenyum Miktarı
Sardalya, ıstırdye , Karides	30 gr	40 – 65 mcg
Sığır Eti (kesime bağı değışken)	100 gr	33 mcg
Sığır Karaciğeri	100 gr	28 mcg
1 Yumurta (haşlanmış)	34 gr	20 mcg
Kuru Baklagiller (ortalama)	(1 fincan)	10 mcg
1 fincan pişmiş yulaf ezmesi		13

Günlük Selenyum İhtiyacı

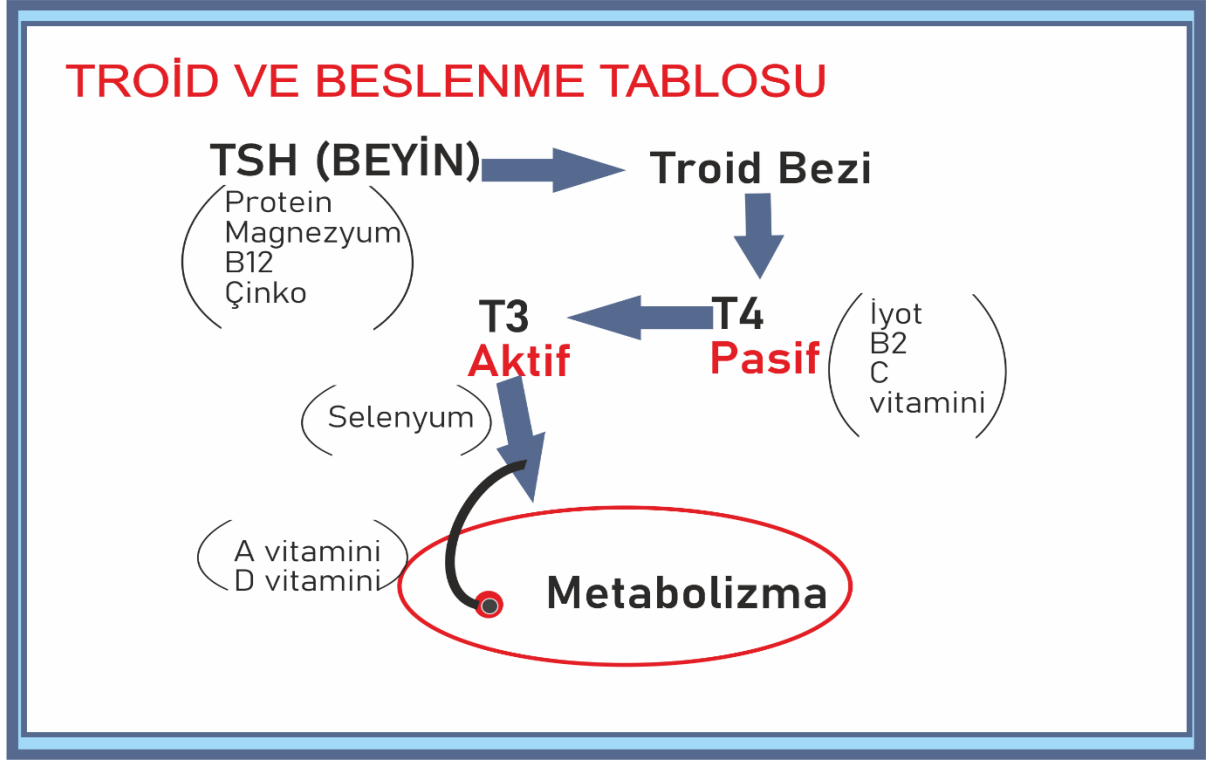
Günlük selenyum ihtiyacı bireyin kilosuna ve sağlık durumlarına göre değişmekle beraber ortalama olarak 55mcg ile 120 mcg arasında değişkenlik gösterebilir.

Şimdi İşleyiş Tablomuzaya bir kez daha bakalım.



Evet T3 oluştu ve artık hücrenin çekirdeği üzerinde bulunan reseptörü aktive edecek ki bunun gerçekleşmesi için A vitamini ve D vitamini elzem. Eğer beslenmenizde A vitamini yetersiz ise ve D vitamininiz düşükse T3 hormonu işlevini tam olarak gerçekleştiremez. 😞

**T3 ten Hücre – Dna ya bağlanması >>> A vitamini
D vitamini**



TİROİD HASTALARININ KONTROL ETTİRMESİ GEREKEN 10 BESİN

Ülkemizde ne yazık ki sadece troid testlerinin sonuçlarına bakarak teşhis konuluyor ve buna bağlı olarak dışardan hormon ilaçları ile hasta desteklenerek tedavi eilmeye çalışılıyor. Ancak yukarıda belirlenen vitamin ve minerallerin yetersizliğine bağlı troid sorunu varsa dışarıdan alınan hormon ilaçları tedavi etmekten çok sadece hastalığı baskılıyor. Bu nedenle eğer size hipotroidi teşhisi konuldu ise yukarıda belirtilen 10 maddeden oluşan vitamin ve mineral testlerini özellikle yaptırmakta fayda var.

Özetle bunları sıralarsak ;

- PROTEİN
- MAGNEZYUM (Mg)
- B12
- ÇİNKO (Zn)
- İYOT (I)
- B2

- C VİTAMİNİ
- SELENYUM (Se)
- D VİTAMİNİ (1,25 di-hidroksi kolekalsiferol formunda)
- A VİTAMİNİ

Hipotroid Belirtileri

Halsizlik ve Enerji eksikliği,

Depresif Ruh durumu,

Psikolojik patoloji

Saç Dökülmesi ve kuruluk,

Tırnak Yapısında Bozulma,

Kilo Alma ve /veya Kilo verme aşamasında zorluk

Ciltte Kuruma,

Konuşurken Gırtlak Reaksiyonu, boğaz temizleme gereksinimi

Kabızlık ve Sindirim Sorunları

İştah açılması , Kontrolsüz Kilo Artışı

Kollesterol Yüksekliği

** Yukarıda yazılan belirtiler genel olarak gözlemlenen bulgulara bağlı olarak maddelenmiştir ancak bu belirtiler başka bir çok hastalığın yada beslenme yetersizliğine bağlı bazı durumların da semptomları olabilir. Eğer en az 5 tanesi sizde mevcut ise kendiniz teşhis koymayın ve mutlaka bir endokrin hekime görünün.

DİP NOT (Alıntı)

Bazı kişiler tiroid hormonunun biyolojik olarak benzerini,

mesela Armour hormonu aldıklarını ve bunun kabul edilebilir olduğunu söyleyecektir.

Armour sizin doğal tiroid hormonunuz gibidir,

Synthroid'den farklıdır ancak ben yine de herhangi bir tiroid ilacı önermiyorum,

biyolojik olarak benzer veya değil. Doktorunuzun bu besin eksiklikleri parametrelerini değerlendirip öyle karar verilmesi gerekir.

Çoğunlukla bana gelen hastalar daha önceden ilaca başlatılmış oluyorlar.

Biz bu besin eksikliklerini tamamladıkça aldıkları ilaç çok güçlü olmakta ve aslında hipertiroid durumu ortaya çıkmakta.

Yani aşırı terleme, endişe, gece kabusları, uykusuzluk ve sıcak basmaları gibi semptomlar ortaya çıkmakta.

O nedenle eğer tiroid ilacı kullanmaktayken besin eksiklikleriniz giderilirse bu belirtiler ortaya çıkabilir ve

ilacınızın dozunun ayarlanması gerekebilir.

Buradan çıkarılacak mesaj; eğer hipotiroidizm teşhisi konulursa doktorunuzun bu besinlerin düzeyini kontrol etmesini

ve tiroidin az çalışmasının bundan kaynaklanıp kaynaklanmadığının belirlenmesini isteyin."

Dr. Peter Osborne

"No Grain No Pain" Kitabı yazarı. Chiropractic doktorudur ve Klinik Beslenme Uzmanıdır.

<https://drpeterosborne.com/no-grain-no-pain-book/>

Kaynaklar:

<https://www.fusunbilgin.com.tr/hipotroid-ve-beslenme/>

<https://www.facebook.com/saglikliyasiyoruzcom>

<http://hypothyroidmom.com/10-nutrient-deficiencies-every-thyroid-patient-should-have-checked/>

Sağlıklı Beslenme Üzerine Videolarıma Ulaşmak İçin;

<https://www.youtube.com/channel/UCe7Z1raOSgZ1poUlAKGkwPw>

Dyt. Fusun BİLGİN ÇAKMAK

Ankara Online Diyetisyen – Eylül – 2020