

Pajzsmirigy diéta – Mi a bizonyított?

Előttünk az új év és a sok kihívás után már talán látszik az alagút vége. Most talán jobban, mint korábban sok pajzsmirigy beteg gondolkozik azon, hogy tudna javítani az egészségén, állapotán.

A paciensek sokszor érdeklődnek az úgy nevezett pajzsmirigy diétáról, mire figyeljenek, milyen táplálék kiegészítőket alkalmazzanak, hogy tudják nem csak gyógyszeres kezeléssel javítani az állapotukat.

Az igazat megvallva rengeteg információ elérhető erről, amelyek nagyon ígéretesnek is tűnnek, de sajnos evidencia mögöttük nem meggyőző, így nem javasolhatók az orvos-beteg találkozás során. Most a leggyakoribb étrendi témákat néznénk át, amelyeket kapcsolatba hoztak a pajzsmiriggyel.

Jód

Pajzsmirigy hormon szintézis a vérben megfelelő mennyiségű jódot igényel, amelyet ételekkel vagy vitaminkészítményekkel pótolhatunk. A nem megfelelő jód ellátottság a pajzsmirigy alulműködés kialakulásával vagy romlásával járhat. Az amerikai Institute of Medicine ajánlása alapján felnőtteknek napi 150 ug jód pótlását javasolják, míg várandós vagy szoptató anyáknak 220 ug és 290 ug adag javasolt.

Jódban gazdag ételek a következők: jódozott só, tengeri herkentyűk és néhány kenyér és gabonafajta. A tengeri só nem tartalmaz alapból jódot, csak ha dúsítják, melyet fel is tüntetnek a csomagoláson.

Jód mennyiségének meghatározása a vérből illetve vizeletből lehetséges, de nem ajánlott, mivel az elmúlt pár nap jódeellátottságát tükrözi csupán.

Vannak olyan diétát tartó paciensek, akik az étrendjük miatt nagyobb kockázatnak vannak kitéve a jódhány kialakulására, ez különösen igaz a gyermekvállalás előtt álló vagy várandós, szoptató nőkre számukra napi 150 ug jód pótlása javasolt. Ilyen diéta például a vegetáriánus illetve a vegán diéta.

Ám a jódpótlásnál nagyon fontos a mértékletesség, hiszen a túl nagy feleslegben jelen lévő jód a pajzsmirigy hormontermelésének a leállításával vagy épp ellenkezőleg a hormon termelés túlzásba vételével fenyeget.

Arra is található példa, hogy a hosszan tartó jód pótlás autoimmun pajzsmirigy gyulladást indukálhat, mivel a jóddal ellátott thyroglobulin (pajzsmirigy által termelt fehérje) immunogén. Emiatt az Amerikai Pajzsmirigy Társaság óva int a napi 500 ug jódot meghaladó táplálékkiegészítőktől.

„Golyvaképzők”

Golyvaképzők azok az anyagok, amelyek golyvát vagy a pajzsmirigy megnagyobbodását okozhatják. Ezek azok az anyagok, melyek különösen nyersen fogyasztva csökkentik az elérhető jód mennyiségét a pajzsmirigyben vagy gátolják a pajzsmirigy hormon képződést. A legtipusosabb golyvaképzők a szója és a keresztesvirágúak.

Keresztesvirágúak a következő zöldségek: brokkoli, káposzta, kelkáposzta, kínai kel, fodros kel, rukkola, kelbimbó, karfiol, paszternák.

Ezek a zöldségek gazdagok thiocyanátban, glukozinolátban, amelyek a pajzsmirigy hormon képzés több lépcsőfokában is zavart okozhatnak (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26946249/>). Egészséges mennyiségben fogyasztva nem okoznak problémát, de nagyobb mennyiségben vagy egyoldalú fogyasztásukkal pajzsmirigy alulműködést okozhatnak.

Mennyi a túl sok? Erre egyelőre még nem tudunk kellő biztonsággal biztosat mondani, de ismert egy 88 éve kínai hölgy esete (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20484407/>), akinél mxyoedema (életet veszélyeztető, súlyos pajzsmirigy alulműködés) lépett fel miután naponta egy - másfél kilogrammnyi kínai kelt fogyasztott el naponta hónapokig, azért, hogy a szénhidrátháztartásán javítson.

Erre ellenpéldaként létezik (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30735751/>) egy tanulmány, ahol egészséges, jó pajzsmirigy működésű önkénteseket vizsgáltak egy randomizált klinikai vizsgálatban, akik 12 hétig kelbimbó italt fogyasztottak és a kísérlet végére semmilyen változás nem következett be a pajzsmirigy funkciójukban.

Mit tanácsolhatunk hát pacienseinknek ezeket a zöldségeket illetően?

Azt, hogy korábbi tanulmányok azt javasolták, hogy kerüljék ezen zöldségek túlzott fogyasztását a paciensek, de az újabb adatok ismeretében nem szükséges teljesen kiiktatni ezeket, az egyébként egészséges ételeket az étrendjükből. A megoldás a kiegyensúlyozott táplálkozásban rejlik.

Ezen csoporton belül a másik ételmiszer típus a szója, mely megtalálható a szójatejben, szójaszósokban, tofuban, misóban, tempében, izoflavonokat tartalmaz (polifenol láncok) melyeket fitoösztrogének csoportjába tartozik, amiatt mert ösztrógen-szerű hatással bírnak. Az izoflavonok a thyroid-peroxidáz működését tudja gátolni, mely miatt csökken a pajzsmirigy hormon mennyisége illetve hormonpótlásra szoruló paciensek hormon igénye is növekedhet ezáltal.

De milyen tudományos bizonyítékok állnak rendelkezésre?

Jó pajzsmirigy funkció és megfelelő jódelátottság esetén igen minimális, szinte semmi hatása nincs a szójafogyasztásnak (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16571087/>).

Nagy mennyiségű szója fogyasztása megfelelő vagy enyhén pajzsmirigy hiányos (subklinikus hypothyreosis) esetén csupán kismértékű TSH emelkedést regisztráltak, de a pajzsmirigy szabad hormon szintek nem változtak érdemben.

Ez alól kivétel a szója alapú tápszerek azon újszülötteknél, akik születésük óta pajzsmirigy alulműködésben szenvednek (congenitalis hypothyreosis), náluk az alkalmazott hormonpótló kezelés adagjának növelésére volt szükség ezen tápszerek mellett (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9176836/>).

Összeségében elmondható, hogy a nem túlzásba vitt szója fogyasztás megengedhető hipotireózisban szenvedő paciensek számára is.

Nyomelemek

Szelén

A szelén mikronyomelem, amely a pajzsmirigy hormon képzésben játszik egy fontos szerepet. Az ajánlott napi adag 55 ug (nem- várandós, nem- szoptató nőknél valamint férfiaknál).

A legtöbb szelént tartalmazó ételek a brazil dió, tengeri herkentyűk és állati belsőségek.

A szelén maximálisan tolerálható napi adagja 400 ug. Habár a szelén okozta mérgezés nem mindennapi jelenség, de a mérgezés tünetei ismertek, ezek a hányinger, köröm elszíneződés, hajhullás, töredékes köröm és haj, kimerültség és fokhagyma-szerű lehellet.

A legtöbb adatunk a szelén és pajzsmirigy kapcsán a krónikus autoimmun pajzsmirigy gyulladás kapcsán van, ugyanis ebben a betegségben javasolunk szelén pótlást a pajzsmirigy göbök kialakulása vagy növekedése ellen (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22009156/>).

Habár a szelén rövid távon képes a pajzsmirigy ellenes antitestek szintjét csökkenteni de az még nem bizonyított, hogy ez az antitest titer csökkenés segíthet tovább megőrizni a pajzsmirigy funkcióját (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27702392/>) vagy csökkentheti a terhességi kockázatokat

várandós nőkben (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31129812/>).

Az egyedüli betegpopuláció, ahol minden kétség nélkül javasolunk szelén pótlást az az enyhe endokrin orbitopathia (Basedow-kórhoz társultan), ahol javíthat az életminőségen és a tüneteket csökkentheti. Az Európai Pajzsmirigy Társaság napi 200 ug adag pótlását javasolja 6 hónapos kúraként (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27099835/>).

Cink, réz, magnézium

A cink, réz, magnézium szerepe a pajzsmirigy hormon képzésben sajnos még nem teljesen ismert. A vér cink, réz és szelén szintje nem változtat egyértelműen a pajzsmirigy hormon szinteken (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24789479/>).

Létezik azonban egy tanulmány, ahol nem megfelelő szelén, réz, magnézium ellátottság és a pajzsmirigy rák közt kapcsolatot véltek felfedezni (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24789479/>). A rendelkezésünkre álló bizonyítékok alapján ezen nyomelemek pótlása csupán a pajzsmirigy működés támogatására nem javasolható.

Fluorid

A fluor egy természetben előforduló nyomelem, megtalálható például a teában, feldolgozott élelmiszerekben, fogkrémekben valamint az ivóvízben is dúsítják vele, megelőzendő a fogszuvasodást. Olyan élelmiszerek kapcsán is kapcsolatba kerülhetünk vele, amelyek fluorid tartalmú rovarirtó szerrel voltak előzetesen kezelve.

Már az 1970-es években is publikáltak olyan állatkísérletekről, ahol fluorid hatására csökkent pajzsmirigy hormon szinteket mértek (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1087230/>), de a mögöttes álló mechanizmus a mai napig nem ismert. Emberekben végzett kutatások elég ellentmondóak. Egy nemrég kanadai tanulmányban azon jódiányos felnőttekben, akiknek a vizelete magasabb fluoridot tartalmazott egy enyhe TSH emelkedés volt megfigyelhető (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30316182/>).

Az, hogy ezek az eredmények klinikailag szignifikánsak-e, az egyelőre még nem eldöntött, mivel nem áll rendelkezésünkre bővebb, megbízható vizsgálat e témában. Megfigyelésen alapuló tapasztalatok alapján viszont nem lehet meghatározni a pajzsmirigy szempontjából mekkora fluorid mennyiség az, amely esetleg károsan befolyásolhatja a pajzsmirigy működését.

Gluténmentes étrend

Sok bizonyítékunk van (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20103030/>), amely alátámasztja a coeliakia (gluténérzékenység) és az autoimmun pajzsmirigy betegség közötti kapcsolatot.

Egy 95 000 beteg részvételével végzett meta-analízis (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28030626/>) azt igazolta, hogy különösen Hashimoto-betegségben szenvedő pacienseknél háromszor gyakrabban fordul elő coeliakia az egészséges populációhoz képest. Ezért néhányan javasolják, hogy automatikus szűrjünk ez irányba egyik, illetve a másik betegségben szenvedőknél, főleg, ha van a másik betegségre utaló panasz.

Javasolható-e gluténmentes étrend a Hashimoto-thyreoiditisben szenvedő betegeknek?

Sajnos még mindig kevés tanulmány foglalkozik ezzel a kérdéssel. Egy kis vizsgálat (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30060266/>) során azt találták, hogy csökken a pajzsmirigy ellenanyag szintje de nem változott sem a TSH, sem a pajzsmirigy hormon értékük 6 hónapos gluténmentes étrendet követően.

A másik oldalon, coeliakiában szenvedő betegek vizsgálata kapcsán

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22126672/>) a diétának nem volt kimutatható hatása sem az ultrahang képre sem pedig a hormon illetve a pajzsmirigy ellenanyagok szintjére. Nehéz tanácsot adni a pacienseknek ilyen kevés és ellentmondó tanulmányok ismeretében, de jelenleg nem ismert, hogy gluténérzékenység nélkül fenntartott gluténmentes diétának van-e szerepe a pajzsmirigy működésre.

Egyéb étkezési szokások

Egyéb, népszerűbb, szóba jöhető diéták, elméletek még pajzsmirigy betegek körében a cukormentes diéta, a probiotikumok használata és az egyre népszerűbb leaky-gut szindróma. Ezek hasznosságáról sem született még egyértelmű tanulmány a pajzsmirigy vonatkozásában.

Egy viszonylag friss tanulmányban (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32606353/>) Hashimoto-betegségben szenvedő és egészséges egyének étrendjét vizsgálták, ennek során azt találták, hogy a krónikus pajzsmirigy gyulladásban szenvedő paciensek több állati zsiradékot, feldolgozott állati termékeket fogyasztottak, míg az egészséges populációban nagyobb volt a növényi olajok, teljeskiőrlésű gabonafélék fogyasztása. A klinikai jelentősége, ennek a saját bevalláson alapuló tanulmánynak egyelőre nem tisztázott, további vizsgálatok kellenek, hogy el lehessen dönteni, van-e kapcsolat ezen étkezési szokások és a pajzsmirigy autoimmun betegségek közt.

Kávé, tea és alkohol nem növeli a pajzsmirigy rák kockázatát

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14674742/>) de a kávé csökkenti a pajzsmirigy hormon pótlás felszívódását a gyomorból.

A D-vitamin szerepéről sem egyértelműek az adatok (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28895880/>) a pajzsmirigy betegségek megelőzése valamint kezelése kapcsán.

Összegzés

Fontos szem előtt tartani, hogy a pajzsmirigy betegségek, diéta és táplálékkiegészítők kapcsolata elég komplex, sok folyamat megértéséhez szükségesek a további vizsgálatok.

Amíg nem tudunk többet biztosra, a következő ajánlások biztonsággal alkalmazhatóak:

- Napi 150 ug jód pótlása javasolt vegetáriánus, vegán étrendet követő egyéneknél valamint gyermekvállalás előtt álló, várandós és szoptató nőknek
- Szója és keresztesvirágú zöldséges fogyasztását az egészséges diétába bele lehet illeszteni
- Endokrin orbitopathiában szenvedő paciensek konzultáljanak a kezelőorvosukkal az irányba, hogy melyik szelén készítmény lenne számukra a legmegfelelőbb
- Más felkapott terápiák, életmód tanácsok hatása a pajzsmirigy betegség irányába elég ellentmondásos vagy korlátozott.

Dr. Oláh Dóra