

甲狀腺疾病飲食指導

◎甲狀腺機能亢進(Hyperthyroidism)：

- 一、定義：由於甲狀腺荷爾蒙分泌過量，導致新陳代謝率過高。
- 二、原因：自體免疫造成之葛瑞夫氏症、亞急性甲狀腺炎、放射線治療引起、服用過量的甲狀腺荷爾蒙、自主性結節在使用含碘藥物後發生亢進（顯影劑）、甲狀腺癌、服用過量含碘物質。

三、症狀：心悸、手抖、焦慮、怕熱易流汗、腸蠕動快易腹瀉、體重減輕、眼凸。

四、飲食原則：

1. 避免食用含碘高的食物，如：加碘食鹽、海菜(昆布、海帶、紫菜、海苔)、海水魚、蝦、蟹、蛤、加工罐頭食品牛奶等。
2. 避免刺激性的食物，如：咖啡、茶、酒、可可、巧克力、可樂等，並應戒菸。
3. 適量補充維生素和礦物質、多攝取水份。
4. 可利用多餐的方式攝取足夠的熱量、蛋白質，以減低負氮平衡及改善體重下降情形。
5. 放射性碘原子治療期間，採低碘飲食(避免高碘食物)、食鹽可改為無碘鹽。治療結束後，碘的攝取量建議與一般人相同，攝取不足反而可能造成甲狀腺功能低下的問題。

◎甲狀腺機能低下(Hypothyroidism)：

一、定義：由於甲狀腺荷爾蒙分泌不足，導致新陳代謝率下降。

二、原因：甲狀腺手術後、放射性碘治療後、橋本氏甲狀腺炎、腦垂腺手術、電療、下視丘異常等。

三、症狀：體重增加、怕冷、便秘、食慾不佳、皮膚乾燥、頭髮變粗、聲音沙啞、心跳緩慢、下肢水腫、無力、疲勞、憂鬱、表情呆滯。

四、飲食原則：

1. 對於體重過重的病人應攝取適當的熱量、控制體重。
2. 因容易便秘，宜增加高纖維素的食物，如：蔬菜、水果、麩皮、梅子汁等以刺激腸道的蠕動並適量攝取水份，以改善便秘問題。
3. 若因碘缺乏所造成的甲狀腺機能低下，則可每日使用約一茶匙的碘鹽。
4. 含甲狀腺腫素高的食物必須完全煮熟後再食用，如：包心白菜、蘿蔔、花菜、黃豆、青豆、洋蔥、大蒜、竹筍、甘藷等。(甲狀腺腫素會干擾甲狀腺素的合成與利用，而造成甲狀腺腫，此類物質會因加熱而破壞)。避免飲用地下水。

參考資料

章樂綺總校訂(2015) · 實用膳食療養學 (四版) · 台北：華杏。

衛生福利部國民健康署_肥胖防治網，網站更新日期：2017-06-12

http://obesity.hpa.gov.tw/upload/e_docs/食用加碘鹽的重要性及選購之辨識方法.pdf

若您想對以上的內容進一步了解 請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020年07月修訂