

Niezwykłe cenny gruczoł

Prawie 20% Polaków ma kłopoty z tarczycą. Można byłoby ich uniknąć, gdyby każdy z nas wcześniej zadbał o ten niezwykle ważny gruczoł!

Ma kształt motyla, często też porównywana jest do litery H – a to dlatego, że składa się z dwóch płatów bocznych i łączącego je wąskiego pasma zwanego cieśnią. Tarczyca waży zaledwie do ok. 18 gram u kobiet i do ok. 25 gram u mężczyzn. To niezwykle ważny organ wewnętrzny, który łatwo dostępny jest do badania. Dlaczego to takie ważne? Bo stała kontrola tarczycy pomaga wykryć wiele jej nieprawidłowości, zanim dojdzie do poważnych kłopotów (wówczas pozostaje nam leczenie farmakologiczne, terapia jodem lub ostateczność, czyli operacja). Profilaktyka w przypadku tarczycy jest niezwykle istotna, ponieważ hormony, które ten organ wydziela, są odpowiedzialne za funkcjonowanie wszystkich tkanek organizmu. Stymulują także nasz rozwój i wzrost oraz odgrywają kluczową rolę w procesie przemiany materii. Właściwe stężenie hormonów tarczycy jest szczególnie ważne dla rozwoju płodu – zależy od nich kształtowanie mózgu i układu kostnego dziecka. U małych dzieci, zresztą podobnie jak i u starszych czy osób dorosłych, zarówno niedobór, jak i nadmiar hormonów tarczycy prowadzi do bardzo poważnych schorzeń oraz zaburza funkcjonowanie wielu układów w organizmie.

Polacy wciąż mają za mało jodu!

Tarczyca znajduje się na przednio-bocznej powierzchni szyi, poniżej krtani (tzw. jabłka Adama). Mimo że jest organem wewnętrznym, jej powiększenie można zobaczyć gołym okiem! Powierzchnia „zdrowej” tarczycy jest gładka, a sam gruczoł miękki. Stwardnienia czy wyczuwalne guzki świadczą o zmianach chorobowych.

Według najnowszych badań, aż 10% mieszkańców Europy ma powiększoną tarczycę w postaci wola. Jest to powiększenie równomierne lub guzki, które występują w miąższu gruczolu. Rzadko są

to nowotwory złośliwe, częściej torbiele czy łagodne torbielaki.

Wraz z wiekiem odsetek tych osób wzrasta nawet do 50%! Niezbędna w większości przypadków jest operacja, której można byłoby uniknąć, stosując wcześniej np. terapię farmakologiczną. Niestety, sytuacja w Polsce nie przedstawia się na tle Europy najlepiej. A to dlatego, że w naszym kraju wciąż jest niewystarczające spożycie jodu, od którego zależy prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Organizm ludzki nie potrafi sam wytworzyć tego pierwiastka, musi więc on być dostarczany z pożywieniem. Komórki tarczycy bez trudu „wychwytyją” jod z krwi, następnie zagęszczają go i magazynują. Do krwi jod trafia z układu pokarmowego. Według specjalistów dzienne zapotrzebowanie jodu na dobę wynosi od 100 do 200 mikrogramów. Uwaga! To zapotrzebowanie jest wyższe w przypadku zmian hormonalnych: menopauzy, ciąży, okresu karmienia dziecka piersią.

Jedź nad morze, używaj odpowiedniej soli

Jod jest pierwiastkiem mało rozpowszechnionym w przyrodzie. Został odkryty dopiero w XIX wieku. Nie od dziś wiadomo, że najwięcej znajdziemy go na terenach nadmorskich (jego stężenie jest tam aż kilkakrotnie wyższe niż w głębi kraju). Dlaczego akurat tam? Otóż przed milionami lat w wodzie morskiej sole jodowe uległy rozpuszczeniu. Dzięki temu dziś nad morzami unosi się tzw. aerozol jodowy, który jest rozpylany przez fale morskie. Najbardziej ze spaceru plażą skorzystamy wtedy, kiedy fale są wzburzone. To właśnie wówczas trafia do atmosfery największe ilości jodu. Według zwolenników medycyny naturalnej nie tylko urlop nad morzem jest skutecznym lekarstwem w walce z tarczycą. Znad morza warto także przywieźć bursztyn w postaci

Zapotrzebowanie na jod

Noworodki i niemowlęta do 6 miesiąca życia – 40 mikrogramów
od 7 do 12 miesiąca – 50
od roku do 3 lat – 70
od 4 do 6 lat – 90
od 7 do 9 lat – 120
od 10 do 15 lat – 150
od 16 do 18 lat – 160
dorośli – 160
kobiety w ciąży – 180
matki karmiące piersią – 200

naszyjnika. Noszenie nieoszlifowanych bursztynów także pomaga prawidłowo funkcjonować naszej tarczycy.

Wiadomo, że nie wszyscy mieszkamy nad morzem i nie zawsze możemy sobie pozwolić na urlop nad Bałtykiem.

Co więc zrobić, by zadbać o właściwą ilość jodu w naszym organizmie?

Starannie dobierać składniki diety!

Najprostszy sposób – w domu stosujemy wyłącznie sól jodowaną (takie informacje zawarte są na opakowaniach).

W połowie lat 70. z powodów finansowych zaprzestano w Polsce jodować sól.

A przecież była to najprostsza profilaktyka, poza badaniami i dietą, w walce z chorobami tarczycy.

W USA, gdzie sól jodowana już od ponad 100 lat, zdecydowanie mniej ludzi boryka się z kłopotami tego gruczołu!

Na efekty oszczędności w Polsce długo nie trzeba było czekać... Wzrosła liczba zachorowań nie tylko u dorosłych, ale również u dzieci.

Gdyby nie wybuch elektrowni jądrowej w Czarnobylu (kwiecień 1986 r.), nie wiadomo, czy decyzja o jodowaniu soli zostałaby zmieniona.

Dlaczego tragedia za naszą wschodnią granicą wpłynęła na jodowanie soli w naszym kraju? Wybuch w Czarnobylu po raz pierwszy od lat zwrócił uwagę na problem tarczycy i chorób z nią zwią-

zanych. Niestety, tarczyca nie potrafi odróżnić jodu promieniotwórczego od zdrowego. Wchłania taki, jaki jest akurat dostępny.

Wybuch w elektrowni jądrowej spowodował, że zaczęliśmy (szczególnie mieszkańcy wschodniej Polski) oddychać powietrzem z jodem promieniotwórczym.

Strach pomyśleć o skutkach, gdyby w porę nie zaczęto podawać płynu Lugola (jodu nieorganicznego), który ograniczał wchłanianie przez nasz organizm jodu radioaktywnego.

Mimo tego i tak wybuch w Czarnobylu odbił się na zdrowiu Polaków.

Po kilkunastu latach badań białostocki naukowiec wykazał wzrost zachorowań na raka tarczycy wśród dorosłych mieszkańców (głównie kobiet) północno-wschodniej Polski po katastrofie w Czarnobylu.

Także u osób, które były w 1986 roku dziećmi, stwierdzono większą liczbę przypadków nadczynności tarczycy.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

w tygodniu na naszych talerzach nie zabrakło np. dorsza, łososia, makreli czy karmazyna.

Dla przykładu: w 100 gramach dorsza znajduje się aż 110 mikrogramów jodu!

Pamiętajmy, że pieczenie powoduje mniejszy ubytek jodu od gotowania.

W sklepie raczej wybierajmy ryby, które nie są przetworzone na filety czy paluszki rybne – przez tę obróbkę także mają mniej cennego pierwiastka.

Mniejsze ilości jodu, ale także obecne, są w mleku oraz jego przetworach, zielonej sałacie i mięsie wołowym.

Mają go także: rzęźucha, cebula, czosnek i jedno z najpopularniejszych ziół – estragon.

Przed laty dzieci w szkole obowiązkowo piły tran.

Choć się przed tym bronili, to łyżka stołowa tranu zapewniała codzienne zapotrzebowanie na jod!

Niestety, są warzywa, które ograniczają przyswajalność jodu.

Pamiętajmy o tym sięgając m.in. po soję i jej produkty, orzeszki ziemne, gorczycę, rzepę i kalafiora.

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

Kupuj ryby, pij mleko

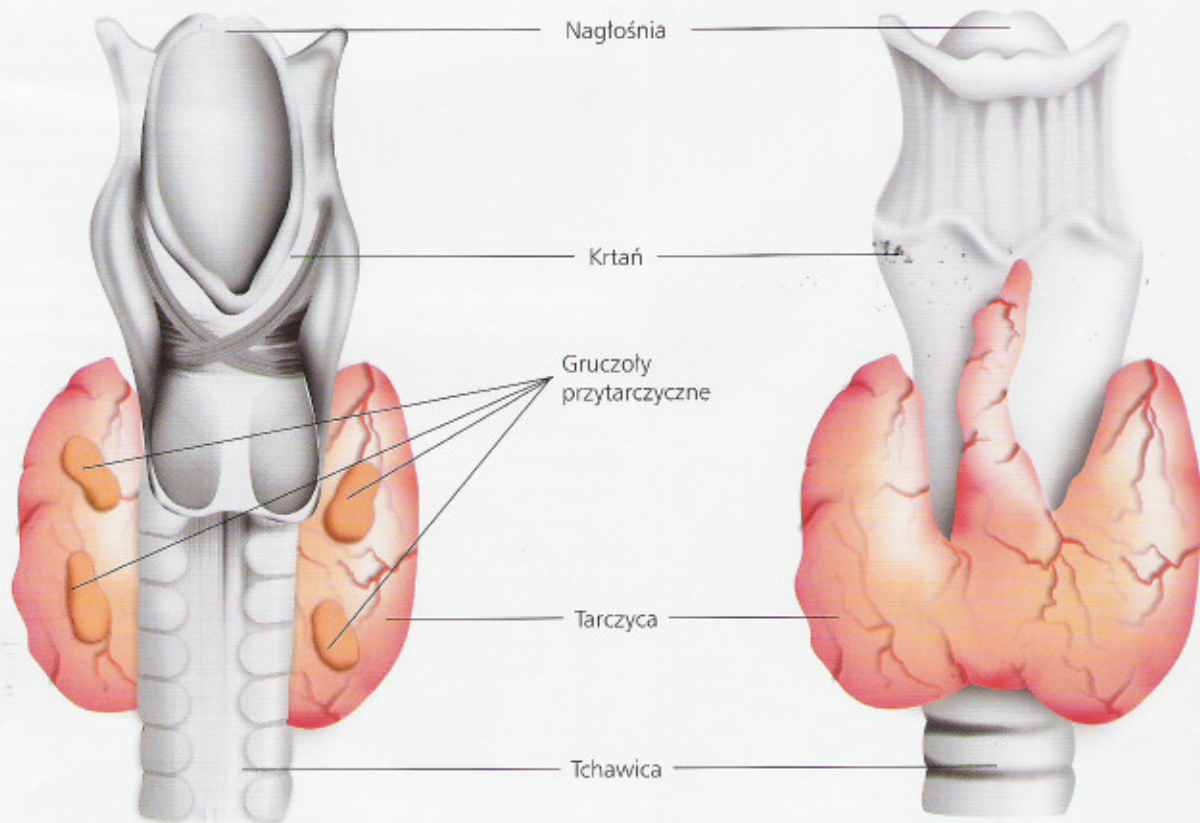
Możemy zadbać, aby w naszej diecie były produkty zawierające jod.

Mamy do wyboru wiele możliwości. Najwięcej jodu zawierają ryby morskie oraz owoce morza (nie słodkowodne typu: pstrąg!).

Starajmy się, aby przynajmniej dwa razy

■ Beata Rayzacher

Rys. Maciej Wiczarnek



Tarczyca usytuowana jest przed tchawicą, poniżej krtani i składa się z dwóch bliźniaczych płatów.

Zdrowa tarczycza

O roli tarczycy w naszym organizmie, przyczynach jej chorób, konsekwencjach nierównowagi hormonalnej i sposobach zapobiegania chorobom tarczycy mówi dr Jaromir Bertlik .

Jakie funkcje spełnia w naszym organizmie tarczycza?

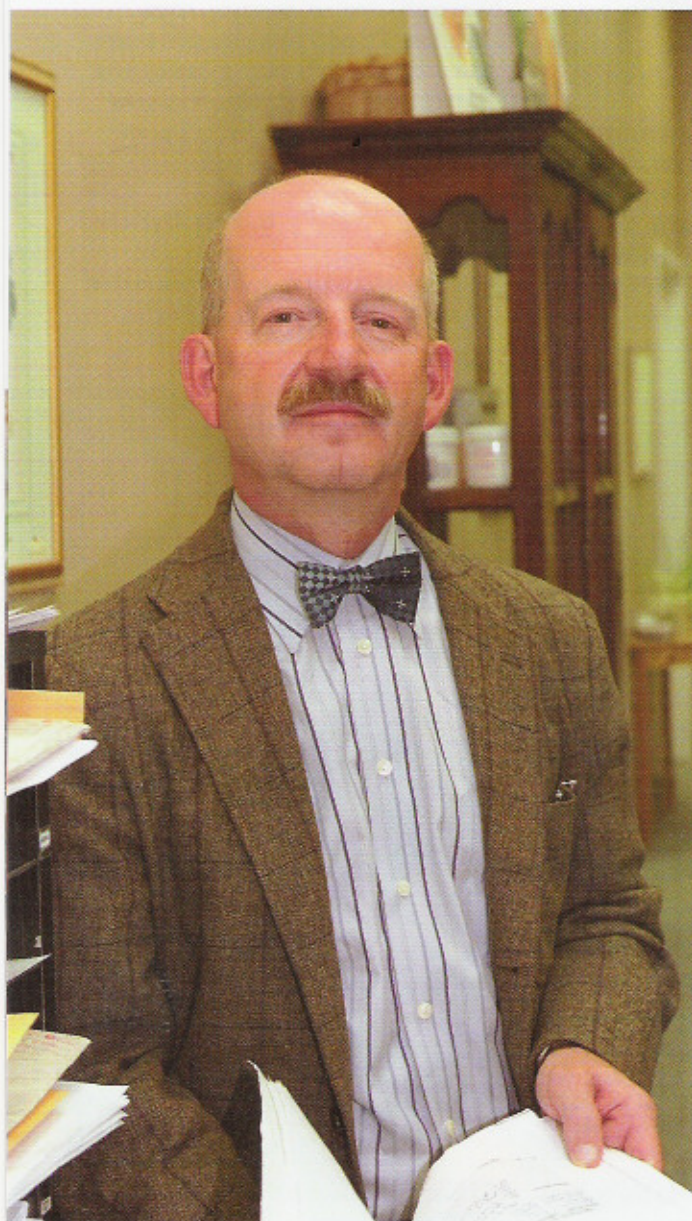
Tarczycza jest jednym z największych gruczołów wydzielania wewnętrznego w naszym organizmie. W naszym

ciele znajdują się dwa rodzaje gruczołów: wydzielania wewnętrznego i wydzielania zewnętrznego. Gruczoły to zespół wyspecjalizowanych komórek naszego ciała, które wydzielają różne niezbędne naszemu ciału substancje. Gruczoły wydzielania zewnętrznego (gruczoły potowe, śluzowe, trawienne, ślinowe) są odpowiedzialne za wydzielanie substancji takich jak pot, ślina, żółć do odpowiednich jam ciała. Gruczoły wydzielania wewnętrznego produkują tuziny chemicznych „informatorów” zwanych hormonami i uwalniają je do systemu krwionośnego, aby regulowały wszystkie układy, które funkcjonują w naszym organizmie. Układ gruczołów wydzielania wewnętrznego zwany także endokrynnym lub hormonalnym składa się z dziewięciu głównych gruczołów: męskich i żeńskich gruczołów płciowych, trzustki, nadnerczy,

tarczycy, przytarczyc, grasicy, przysadki mózgowej i szyszynki. Wszystkie hormony zbudowane są z białek. Hormony z kolei są częścią skomplikowanego systemu „informacyjnego”, który jest bardzo ważny dla sprawnego funkcjonowania wszystkich organów i tkanek. Tarczycza jest jedynym organem, który przechowuje produkowane substancje w dużych ilościach. Tarczycza reguluje metabolizm i wraz z wątrobą rozkłada tłuszcze. Wątroba aktywuje hormony, w związku z tym jej prawidłowe działanie jest ważne także dla tych substancji.

Jak działa tarczycza?

Tarczycza produkuje hormony tarczycy. Pierwszym z nich jest tyroksyna. Zawiera ona cztery atomy jodu i dlatego jest często nazywana T4. Drugi hormon tarczycy to trójiodotyronina. Zawiera ona trzy atomy jodu, dlatego nazywa się ją T3. T4 jest przetwarzany w ciele na T3 i to aktywuje komórki i tkanki ciała. Jeśli brakuje tyroksyny lub T3 albo tarczycza w ogóle ich nie produkuje, można je zastąpić tabletkami. Kolejnym hormonem tarczycy jest kalcytonina. Ta substancja reguluje poziom wapnia we krwi. Hormony tarczycy regulują prędkość, z którą działają komórki naszego organizmu. Jeśli produkowanych jest zbyt dużo hormonów tarczycy, komórki zaczynają działać szybciej niż powinny. Nazywamy to nadczynnością tarczycy lub tyreotoksykozą. Jeśli tarczycza produkuje zbyt mało hormonów, komórki naszego organizmu pracują zbyt wolno i mówimy o niedoczynności tarczycy. Tę dolegliwość określa się również jako obrzęk śluzowaty. Powoduje on zmiany w wyglądzie powłok, zwłaszcza skóry. Jod jest najważniejszym składnikiem T3 i T4.



Co jest niezbędne, aby nasza tarczyca prawidłowo funkcjonowała?

Jest wiele czynników wpływających na jakość funkcjonowania gruczołu tarczycy.

U kobiet problemy z tarczycą występują częściej, głównie ze względu na zmiany hormonalne podczas ciąży i menopauzy. Należy utrzymywać właściwy poziom jodu w diecie. Jest to ważne szczególnie dla mieszkańców klimatu kontynentalnego, żyjących z daleka od oceanu. Niewłaściwe odżywianie i brak aktywności fizycznej doprowadzą do dysfunkcji gruczołu tarczycy.

Jakie choroby są związane z niewłaściwym funkcjonowaniem tarczycy?

Jak wspomniałem już wcześniej, tarczyca jest kontrolowana przez przedwzgórze i przysadkę mózgową. Medyczne określenie przedwzgórze – hypothalamus – pochodzi od starogreckiego słowa oznaczającego tarczę. Ta niewielka część mózgu jest określana w ten sposób z powodu swojego kształtu i podwójnych płatów. Nadczynność tarczycy i niedoczynność tarczycy są największymi problemami, jakich możemy doświadczyć.

Czym spowodowane są choroby tarczycy?

Nadczynność tarczycy, jeśli nie zostanie zdiagnozowana w początkowym stadium, może mieć poważne konsekwencje. Trudno jednak nie zauważyć problemów związanych z nadczynnością tarczycy. Ponieważ gruczoł tarczycy jest odpowiedzialny za produkcję hormonów regulujących metabolizm (też jodu), zbyt dużo hormonów tarczycy w krwiobiegu spowoduje, że ciało zacznie pracować zbyt szybko i zbyt ciężko. Chorzy doświadczają więc takich objawów, jak nerwowość, drgawki, palpacje serca i nadmierna potliwość. Podwyższony metabolizm powoduje, że wzrasta temperatura ciała. Wzrasta również apetyt, ale mimo że cierpiący je więcej, jego waga spada. Ponadto znajduje się stale w stanie pobudzenia i ma problemy ze snem. W efekcie przy nadczynności tarczycy pacjent czuje się wyczerpany i słaby.

Choroba Gravesa-Basedowa jest najczęściej występującym typem nadczynności tarczycy. Powoli powoduje ona wytrzeszcz oczu.

Niedoczynność tarczycy jest dość popularną dolegliwością, która sprawia, że metabolizm spada. Głównymi objawami są przyrost masy ciała, zmę-

czenie, zwiększone zapotrzebowanie na sen, co w krótkim czasie powoduje depresję. Skóra cierpiącej na niedoczynność tarczycy osoby staje się chłodna i sucha. Typowym objawem jest również wypadanie włosów. Wśród innych symptomów można wymienić słabszą pamięć, kłopoty z koncentracją, problemy z paznokciami, drażliwy zespół jelita nadwrażliwego, artretyzm, alergie, astmę, podniesiony poziom cholesterolu i infekcje grzybicze.

Czy fakt, że żyjemy w wysoko rozwiniętych krajach, ma wpływ na funkcjonowanie tarczycy?

Brak ważnych substancji odżywczych w wysoko przetworzonym pożywieniu powoduje, że organizm zaczyna pracować nieprawidłowo. Upośledzają się także jego funkcje hormonalne. Niedobór istotnych minerałów, zwłaszcza jodu, powoduje nieprawidłowe działanie gruczołu tarczycy. Równie ważne są witaminy: E (która odpowiada za prawidłowe wchłanianie jodu), A, C i cały komplet witamin B. Cynk jest minerałem, który pomaga utrzymać działanie tarczycy w normie (w stanie harmonii).

W jaki sposób powinniśmy troszczyć się o prawidłowe działanie tarczycy?

Pierwszy i zarazem najłatwiejszy krok to zmiana nawyków żywieniowych i przestawienie się na zdrową dietę. Następnie należy włączyć do swojego stylu życia aktywność fizyczną. Ćwiczenia fizyczne odgrywają podstawową rolę. Zwróćmy także uwagę na to, aby unikać stresu, który niekorzystnie wpływa na czynność tarczycy.

W nadczynności tarczycy musimy zwrócić uwagę na spożywanie produktów nieprzetworzonych i świeżych. Należy unikać pustych kalorii dostarczanych z przetworzonym jedzeniem. Zwiększony na skutek nadprodukcji hormonów tarczycy metabolizm prowadzi do wyczerpania organizmu i pogorszenia wchłaniania substancji odżywczych. Zielone warzywa i produkty pełnoziarniste są szczególnie istotne w diecie, ponieważ są bogate w witaminy z grupy B, które wspomagają metabolizm węglowodanów i białek. Surowe warzywa i owoce dostarczają również enzymów, bez których organizm nie jest w stanie przyswoić substancji odżywczych.

W diecie przy niedoczynności tarczycy bardzo ważnym składnikiem są wodorosty (glony). Są one najlepszym źródłem

jodu. Podobnie bogate w jod są ryby żyjące głęboko w morzach i oceanach oraz owoce morza: małże, homary, ostrygi z czystych wód. Są one ponadto doskonałym źródłem witaminy A i cynku, które są ważnymi składnikami, potrzebnymi podczas produkcji hormonu tarczycy zwanego tyroniną. Należy unikać w diecie produktów, które utrudniają wykorzystanie jodu przez organizm: rzepy, kapusty, musztardy, soi, orzeszków ziemnych, orzeszków pińowych i prosa (oraz jego przetworów, np. kaszy, płatków, mąki). Nie powinniśmy zapominać o tym, że Alveo harmonizuje organizm, a więc także produkcję hormonów tarczycy.

Co ma największy wpływ na funkcjonowanie naszego układu hormonalnego i tarczycy?

Moim zdaniem największy wpływ ma środowisko, w którym obecnie żyjemy, jedzenie, które spożywamy, brak aktywności fizycznej, zbyt wiele stresu, którego doświadczamy, narzucając sobie bardzo wysokie tempo życia, brak czasu na odpoczynek i urlopy. Niekorzystny wpływ mają także wszystkie urządzenia elektryczne i elektroniczne, którymi jesteśmy otoczeni. Wytwarzają one silne pole magnetyczne wokół nas i przez to komórki naszego ciała nie mogą prawidłowo funkcjonować.

Czy suplementy diety są w stanie poprawić funkcjonowanie tarczycy? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Wspomniałem wcześniej o wpływie niektórych witamin, minerałów i substancji odżywczych na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Alveo także spełnia poważną funkcję przy działaniu tego gruczołu. Wpływa ono na harmonijną pracę tarczycy. Składnikiem, który działa na prawidłową produkcję i wydzielanie hormonów tarczycy jest na przykład glon chrząstnica kędzierzawa, zwana irlandzkim mchem (irish moss). Ona zawiera komponent potrzebny do zbalansowania produkcji hormonów tarczycy. Podobnie też działa naturalna witamina C i minerały: wapń, jod, magnez, fosfor, sód i inne. Pomagają one usprawnić przemianę materii w komórkach jeli-towych, usunąć toksyny, wyregulować aktywność gruczołu tarczycy.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Piotrowska