

# ALIMENTATION ET HYPERTHYROIDIE

L'hyperthyroïdie correspond à un **dysfonctionnement de la glande thyroïdienne** qui se traduit par une **augmentation de la production d'hormones thyroïdiennes**. Lors d'une hyperthyroïdie, la thyroïde synthétise un **excès d'hormones thyroïdiennes** surstimulant le métabolisme. Une alimentation adaptée peut aider à mieux contrôler l'hyperthyroïdie en évitant les excès qui sursollicitent la thyroïde.

## IODE

Une **alimentation pauvre en iodé** participe à la régulation du taux d'hormones thyroïdiennes dans l'organisme. L'iodé est principalement retrouvé dans :

-Algues

-Sel iodé

-Mollusques et crustacés

-Poissons

-Jaunes d'œufs

-Lait (en fonction de l'alimentation de l'animal)



## CAFÉINE



La **caféine est déconseillée** car elle renforce la stimulation déjà excessive du corps. Elle peut aggraver les palpitations, la nervosité, les tremblements et les troubles du sommeil, symptômes fréquents de la maladie. La caféine est retrouvée dans : le **café, thé, boissons énergisante, cola, chocolat** (en plus faible quantité).

## CALCIUM

Il faut faire attention au **calcium car un excès d'hormones thyroïdiennes fragilise les os**. Les hormones thyroïdiennes accélèrent le renouvellement osseux et favorisent la perte de calcium par les os, ce qui **augmente le risque de déminéralisation et d'ostéoporose**. Surveiller l'apport en **calcium** permet donc de **protéger la santé osseuse, de limiter la perte osseuse et de prévenir les fractures**. Le calcium est retrouvé dans :

-**Produits laitiers** : lait, fromages, yaourts

-**Tofu**

-**Eaux minérales**



-**Légumes feuilles** : choux, blettes, épinards...

-**Légumineuses** : pois chiches, lentilles...



-**Oléagineux** : amandes, noix...

La vitamine D est essentielle car elle permet au calcium d'être correctement absorbé par l'organisme.