

ALIMENTATION ET HYPOTHYROIDIE

L'hypothyroïdie est une affection dans laquelle la glande thyroïde ne produit pas suffisamment d'hormones thyroïdiennes. Ces hormones sont essentielles pour réguler le métabolisme, l'énergie, la température corporelle, la fréquence cardiaque ou encore la digestion. L'alimentation joue un rôle important dans la gestion de l'hypothyroïdie puisque certains choix alimentaires peuvent aider à soutenir la fonction thyroïdienne.

Nutriments	Rôles	Aliments
Iode	Aide la thyroïde à fabriquer ses hormones	Algues, poissons, crustacés, mollusques, sel enrichi, produits laitiers, œufs
Sélénium	Protège la thyroïde et l'aide à convertir ses hormones	Noix du Brésil, poissons gras, œufs
Zinc	Aide à la conversion des hormones	Viandes, lentilles, graines, fruits de mer
Oméga 3	Action anti-inflammatoire	Oléagineux, poissons gras, huile de colza et de lin, avocat, graines
Fibres	Améliorent la digestion	Légumes, fruits, céréales complètes et légumineuses

Attention, certains aliments peuvent interférer avec le bon fonctionnement de la thyroïde, il faut donc les consommer avec modération :

Aliments goitrogènes :
choux, brocoli :
ralentissent le
fonctionnement de la
thyroïde. A noter que la
cuisson réduit leurs
effets.

Soja : inhibe la
fabrication des
hormones et peut
interagir avec le
traitement.

**Aliments sucrés et
transformés :**
favorisent
l'inflammation et
déséquilibrent les
glycémies.