

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.