

## HAŞİMATO HASTALIĞI VE BESLENME

### HAŞİMATO HASTALIĞI NEDİR?

Haşimato tiroiditi, tiroid bezine özgü kronik lenfositik tiroidit ya da kronik otoimmün tiroidit olarak isimlendirilen otoimmün bir hastalıktır. Yavaş gelişen, uzun süreli ve karmaşık bir klinik tablo ile ortaya çıkabilen bir hastalıktır.

Haşimato hastalığında vücut, tiroid bezini yok etmek amacıyla çok miktarda anti – triglobulin (anti-TG) antikoru ve anti – tiroid peroksidaz (anti – TPO) antikoru üretir. Bu antikolar tiroid bezine bağlanarak tiroid hücrelerinde harabiyete sebep olur. Bu durumda da tiroid bezinde enflamasyona sebep olan hücreler çoğalmaya başlar ve tiroid hücreleri harap olur, tiroid hormonu azalmaya başlar.

### HAŞİMATO HASTALIĞI TEDAVİSİ

Tiroid bezi, otoimmün süreçlerden en çok etkilenen organdır. Farmakolojik tedavilere ek olarak birçok otoimmün bozukluğu kontrol eden bir tiroid – bağırsak ekseninin varlığına dair giderek artan kanıtlar mevcuttur ve hastalar sıklıkla beslenme değişiklikleri sonucunda yaşam kalitelerinde ve tiroid fonksiyonlarında olumlu değişiklikleri bildirmektedir.

Laktoz ve gluten içermeyen eliminasyon diyetlerinin bu hastalığa sahip bireylerde olumlu sonuçlar gösterdiği bildirilmiştir. Haşimato tiroiditi olan hastaların yüksek bir kısmında laktoz intoleransı tespit edilmiştir. Levotiroksin tedavisi gören hastalarda bu intoleransın, ilacın biyoyararlanımını azalttığı bildirilmiştir. Gluten, çölyak hastalığı ve çölyak dışı gluten intoleransı dahil olmak üzere gluten alımının ilişkili olduğu diğer otoimmün hastalıkların bir arada bulunması nedeniyle lenfositik tiroidit hastalarının diyetinden en sık çıkarılması gereken bileşendir. Haşimato hastalarında çölyak hastalığı, sağlıklı popülasyona göre daha fazla görülmektedir. Semptomları olmayan ancak yeterli beslenme ve tiroid hormonlarının düzenlenmesinde sorunlar yaşayan Haşimato hastaları, çölyak hastalığı açısından da bir hekim tarafından değerlendirilmelidir. Ayrıca çölyak hastalığı olan kişiler, bağışıklık sisteminin çapraz reaksiyonu ve bu iki dokuya aynı anda saldırı olasılığı nedeniyle Haşimato hastalığı açısından da teşhis edilmeli yani bu hastalığın varlığı ihtimali de göz önünde bulundurulmalıdır.

İyot, selenyum, demir, çinko, magnezyum mineralleri ile B12 ve D vitamini bakımından zengin besinlerin diyete dahil edilmesi hastaların yaşam kalitelerinin artmasında etkili olduğu yapılan çalışmalarla bildirilmiştir.

Genel anlamda otoimmün aktiviteyi ve enflamasyonu artıran besinlerden uzak durmak, zararlı kimyasalların tümüyle araya mesafe koymak, eksik olan mikro besin öğelerinin hem besinler yoluyla alımını sağlamak hem de hekim tarafından gerekli görülüyorsa takviyesini almak ve bağırsak mikrobiyotasını onarmak hastalığın iyileşmesinde son derece önemli müdahaleler olacaktır.

## **BESLENME ÖNERİLERİ**

### **Uzak durulması gereken besinler:**

Gluten içeren besinler (Arpa, çavdar, buğday...)

Laktoz içeren besinler (Süt ve süt ürünleri...)

Koruyucu ve katkı maddesi içeren besinler

Yüksek fruktoz içeren besinler

Trans yağlı besinler

Mevsiminde olmayan ve pestisit içeren sebze ve meyveler

### **Tüketilmesi gereken besinler:**

Mevsiminde ve doğal olarak yetiştirilen sebzeler

Mevsiminde ve doğal olarak yetiştirilen meyveler

Kaliteli yağlar (Zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı, çörek otu yağı...)

Kaliteli ve doğal protein kaynakları (Et, tavuk, yumurta...)

Probiyotik kaynakları (Sirke, turşu, kombu çayı...)

Bitkisel protein ve lif kaynakları (Kinoa, mercimek, nohut...)

İyot zengini besinler (Balıklar, deniz yosunu, istiridye...)

Selenyum zengini besinler (Brezilya cevizi, mantar, sarımsak...)

Antiinflamatuvar besinler (Zerdeçal, zencefil, üzüm çekirdeği...)

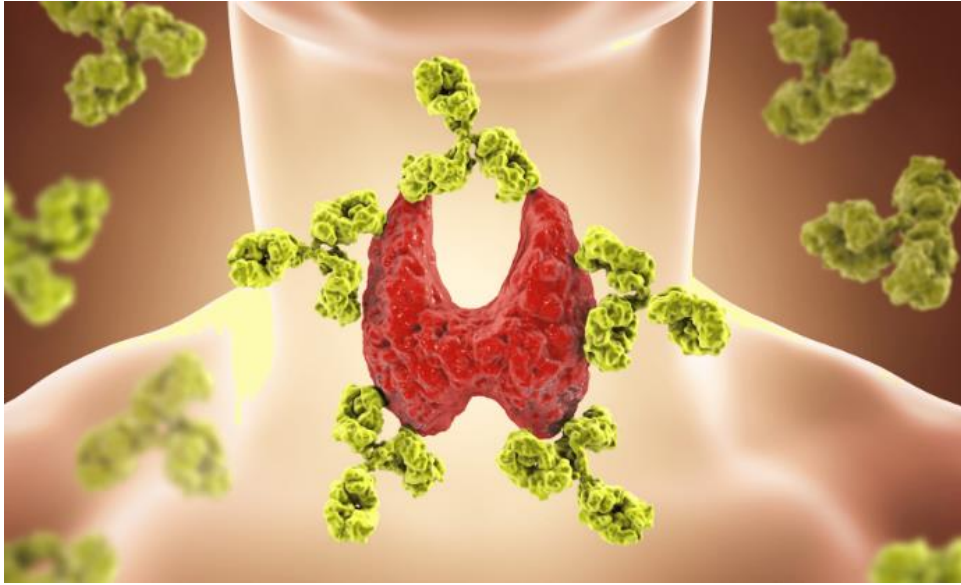
## **REFERANSLAR:**

*Ihnatowicz P, Drywień M, Wątor P, Wojsiat J. The importance of nutritional factors and dietary management of Hashimoto's thyroiditis. Ann Agric Environ Med. 2020 Jun 19;27(2):184-193. doi: 10.26444/aaem/112331. Epub 2019 Oct 2. PMID: 32588591.*

*Danailova Y, Velikova T, Nikolaev G, Mitova Z, Shinkov A, Gagov H, Konakchieva R. Nutritional Management of Thyroiditis of Hashimoto. Int J Mol Sci. 2022 May 5;23(9):5144. doi: 10.3390/ijms23095144. PMID: 35563541; PMCID: PMC9101513.*

*Hakan, B. O. R. (2024). HAŞİMATO HASTALIĞINDA BESLENME. SAĞLIK & BİLİM 2024: Beslenme-II, 73.*

*Ercan Karakaya, Z., & Mutlu, H. (2022). Tiroid hastalıklarında mikrobiyotanın rolü. Journal of Istanbul Sabahattin Zaim/University Natural Science Institute (JIZUNSI).*



**1. Görsel: Tiroid bezi enflamasyonu**



**2. Görsel: Glutensiz**



**3. Görsel: Laktozsuz**



**4. Görsel: Anfielamatuar besinler (Glutensiz – laktozsuz)**