

**ŻYWNOSĆ REKOMENDOWANA DO SPOŻYCIA**

Kontroluj spożycie żywności po każdym posiłku i przekąsce (lub co najmniej raz dziennie).

Staraj się osiągać cel żywieniowy.

Jeśli nie osiągasz celu żywieniowego, to popraw swoją dietę, aby lepiej dbać o zdrowie.

Dzień	Warzywa (bez warzyw krzyżowych na surowo – patrz żywność, której spożycie należy ograniczyć)	Żywność bogata w wapń np. mleko, jogurt, kefir, twaróg, ser	Owoce	Pełnoziarniste produkty zbożowe np. kasza gryczana, razowe pieczywo pszenne i żytnie	Żywność pochodzenia zwierzęcego bogata w cynk np. mięso: wołowe, jagnięce, wieprzowe; jaja	Żywność pochodzenia zwierzęcego bogata w selen np. ryby, owoce morza	Orzechy i ziarna np. orzechy różne, ziarna dyni, ziarna słonecznika
Miesiąc:	Rok:	<b>Zaznacz * za każdym razem po spożyciu około 1 PORCJI żywności, nie musisz ważyć żywności – kieruj się intuicją</b>					
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
<b>Cel żywieniowy – jedz co najmniej:</b>							
	<b>Kilka razy dziennie</b>	<b>Kilka razy dziennie</b>	<b>Raz dziennie</b>	<b>Raz dziennie</b>	<b>Kilka razy w tygodniu</b>	<b>Kilka razy w tygodniu</b>	<b>Kilka razy w tygodniu</b>

## Dziennik samokontroli spożycia żywności dla osób z chorobą Hashimoto – Diet4Hashi® (wersja 1.1 z dnia 29.07.2024)

## ŻYWNOSĆ, KTÓREJ SPOŻYCIE NALEŻY OGRANICZAĆ

Kontroluj spożycie żywności po każdym posiłku i przekąsce (lub co najmniej raz dziennie).

Staraj się osiągać cel żywieniowy.

Jeśli nie osiągasz celu żywieniowego, to popraw swoją dietę, aby lepiej dbać o zdrowie.

Dzień	Warzywa krzyżowe na surowo np. kapusta: włoska, pekińska, biała, czerwona, brokuły, brukselka, kalafior, jarmuż	Słodycze, cukier i miód, w tym wysoko słodzone dzemy, kandyzowane owoce, itp.	Napoje słodzone i energetyzujące np. z cukrem, syropem glukozowo-fruktozowym, słodzikami	Żywność typu fast food np. hot-dogi, hamburgery, cipsy, frytki, pizza, żywność smażona w głębokim tłuszczu	Soja i proso np. sojowe: nasiona, kiełki, tofu, mleczko; kasza jaglana	Alkohole np. wino, piwo, drinki, wódka, brandy
Miesiąc:	Rok:	<b>Zaznacz * za każdym razem po spożyciu około 1 PORCJI żywności, nie musisz ważyć żywności – kieruj się intuicją</b>				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
<b>Rekomendacje – jedz nie częściej niż:</b>						
	<b>Raz w tygodniu</b>	<b>Raz w tygodniu</b>	<b>Raz w tygodniu</b>	<b>Raz w tygodniu</b>	<b>Dwa razy w miesiącu</b>	<b>Raz w miesiącu</b>

## Dziennik samokontroli spożycia żywności dla osób z chorobą Hashimoto – Diet4Hashi® (wersja 1.1 z dnia 29.07.2024)

## PRZYKŁADOWY ZAPIS

## Żywność rekomendowana do spożycia

Kontroluj spożycie żywności po każdym posiłku i przekąsce (lub co najmniej raz dziennie).

Staraj się osiągać cel żywieniowy.

Jeśli nie osiągasz celu żywieniowego, to popraw swoją dietę, aby lepiej dbać o zdrowie.

Dzień	Warzywa (bez warzyw krzyżowych na surowo – patrz dziennik żywności, której spożycie należy ograniczać)	Żywność bogata w wapń np. mleko, jogurt, kefir, twaróg, ser	Owoce	Pełnoziarniste produkty zbożowe np. kasza gryczana, razowe pieczywo pszenne i żytnie	Żywność pochodzenia zwierzęcego bogata w cynk np. mięso: wołowe, jagnięce, wieprzowe; jaja	Żywność pochodzenia zwierzęcego bogata w selen np. ryby, owoce morza	Orzechy i ziarna np. orzechy różne, ziarna dyni, ziarna słonecznika
Miesiąc: Czerwiec 2019							
1	xx	x	xx	x		x	
2	xxx	x	x	x	x	x	
3	x	xxx	x	x		x	
4	x	xx		x	x	x	
5	xxx	x	x	x	x	x	
6	xx	xx				x	
7	xxx	xx	x		x		
<b>Rekomendacje – jedz co najmniej:</b>							
	Kilka razy dziennie	Kilka razy dziennie	Raz dziennie	Raz dziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w tygodniu

## PRZYKŁADOWY ZAPIS

## Żywność, której spożycie należy ograniczać

Kontroluj spożycie żywności po każdym posiłku i przekąsce (lub co najmniej raz dziennie).

Staraj się osiągać cel żywieniowy.

Jeśli nie osiągasz celu żywieniowego, to popraw swoją dietę, aby lepiej dbać o zdrowie.

Dzień	Warzywa krzyżowe na surowo np. kapusta: włoska, pekińska, biała, czerwona, brokuły, brukselka, kalafior, jarmuż	Słodycze, cukier i miód, w tym wysoko słodzone dżemy, kandyzowane owoce, itp.	Napoje słodzone i energetyzujące np. z cukrem, syropem glukozowo-fruktozowym, słodzikami	Żywność typu fast food np. hot-dogi, hamburgery, czipsy, frytki, pizza, żywność smażona w głębokim tłuszczu	Soja i proso np. sojowe: nasiona, kiełki, tofu, mleczko; kasza jagłana	Alkohole np. wino, piwo, drinki, wódka, brandy
Miesiąc: Czerwiec 2019						
1	x					
2			x			
3	x					
4						
5		x				
6						
7			x	x	x	
<b>Rekomendacje – jedz nie częściej niż:</b>						
	Raz w tygodniu	Raz w tygodniu	Raz w tygodniu	Raz w tygodniu	Dwa razy w miesiącu	Raz w miesiącu

## Ogólne zalecenia dietetyczne dla osób z chorobą Hashimoto

Poniżej znajdują się zalecenia, które należy wprowadzić na co dzień

### 1. Jedz regularnie posiłki

Codziennie jedz regularnie kilka niedużych posiłków, o stałych porach. Zawsze zaczynaj dzień od śniadania.

### 2. Dbaj o nawodnienie

Codziennie pij odpowiednią ilość niesłodzonych napojów, najlepiej wody, nawet 2 litry na dobę. Pij napoje regularnie w ciągu całego dnia, małymi porcjami.

Staraj się ograniczyć spożycie mocnej herbaty i kawy.

### 3. Nie przejadaj się

Jedz tyle ile potrzebujesz, ale nie przesadzaj z nadmierną ilością żywności w jednym posiłku.

### 4. Gotuj 'delikatnie'

Staraj się jeść potrawy poddane delikatnej obróbce termicznej – gotuj w wodzie lub na parze, piecz w rękawie, stosuj duszenie w niskiej temperaturze, z małą ilością tłuszczu. Unikaj smażenia, pieczenia lub duszenia w zbyt wysokiej temperaturze. Dodawaj do potraw tłuszcze dobrej jakości, najlepiej na surowo.

Zadbaj o spożycie olejów nierafinowanych, np. tłoczonych na zimno.

### 5. Nie przesalaj

Staraj się unikać nadmiernej ilości soli. Ogranicz spożycie ukrytych źródeł soli (np. konserw, pikli), żywności gotowej do spożycia, przypraw z glutaminianem sodu, gotowych sosów, kostek rosołowych, itp. Zastąp sól naturalnymi ziołami, świeżymi lub suszonymi oraz przyprawami korzennymi.

### 6. Czytaj etykiety

Zwracaj uwagę na etykiety żywności, którą kupujesz. Unikaj żywności słodzonej, solonej i utwardzonych tłuszczów roślinnych, np. margaryn w kostce, które znajdują się głównie w przetworzonej żywności, np. herbatnikach. Zwracaj uwagę na skład żywności. Składnik, który jest wymieniony jako pierwszy, znajduje się w największej ilości.

### 7. Zadbaj o ruch

Codzienna porcja umiarkowanej i regularnej aktywności fizycznej jest bardzo ważna. Wystarczy intensywny spacer, jazda rowerem lub codzienna aktywność w gospodarstwie domowym.

Autorzy ogólnych zaleceń dietetycznych: Natalia Wojtas, Lidia Wądołowska, [Elżbieta Bandurska-Stankiewicz](#)