

Kilpirauhanen ja ravitsemus

Terveellinen ravitsemus tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia & auttaa ehkäisemään liitännäissairauksia

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio soveltuu hyvin kilpirauhas sairauksiin

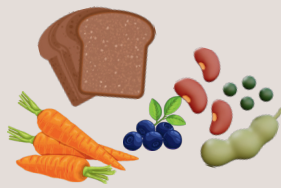
Suosituksissa korostuu monipuolisuus ja kohtuus. Säännöllinen ateriarytmi tukee jaksamista: verensokeri pysyy tasaisempuna, vireystila yllä ja syömisen kokonaisuuden hallinta on helpompaa.

Muista nämä joka päivä:



Kasvikset

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin
500–800 g



Kuitu

Täysjyväviljat, juurekset, kasvikset, marjat, pavut ja pähkinät



Proteiini

Palkokasvit ja kala - lihaa kohtuudella. Valitse maitotuotteet vähärasvaisina



Pehmeät rasvat

Kasviöljyt, kasvirasvavalevitteet, pähkinät, siemenet ja rasvainen kala

Kilpirauhaselle tärkeät ravintoaineet

Jodi, seleeni ja rauta ovat tärkeitä kilpirauhasen toiminnalle. Useimmille monipuolinen ruokavalio sekä jodioidun suolan käyttö riittää kattamaan tarpeen. Ravintolisiä harkitaan lähinnä erityistilanteissa tai todetuissa puutoksissa. **Lue lisää sivuiltamme!**

