



甲狀腺功能亢進（下稱：甲亢）和甲狀腺功能減退（下稱：甲減）是常見的甲狀腺疾病，兩者分別是甲狀腺素分泌過多或不足。

甲亢患者會消瘦、心臟負荷過重、骨質疏鬆、腳腫等；甲減患者則容易疲倦、水腫、體重大增等，兩者同樣需積極治療和控制飲食。今期由營養師教導甲亢和甲減患者，如何選擇合適的飲食。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

# 減患者 建議

養和醫院營養師 鄭智俐

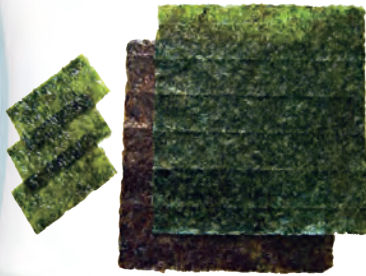


## 甲亢注意碘攝取量

甲狀腺是人體中的一個內分泌組織，負責分泌甲狀腺素和促進新陳代謝。分泌甲狀腺素過程中需要吸收碘質，從而轉化成三碘甲狀腺氨酸T3和甲狀腺素T4，以調節新陳代謝。碘質攝取過多或缺少，均會影響甲狀腺功能，對身體造成不良影響。

若要從飲食着手，甲亢患者首要注意是每日碘質攝取量，因為碘質攝取愈多，會加劇甲亢病情，導致甲狀腺分泌過多激素。養和醫院營養師鄭智俐表示：「紫菜、海藻、蝦、蟹等海鮮，碘質的含量都較高，避免過量進食。雖然一般患者不用限制食鹽，但要避免加碘鹽。」

此外，患者亦需要避免進食含有硝酸鹽（Nitrate）的食物，例如加工食物、腸仔、煙肉等等，因為硝酸鹽會令甲狀腺吸收更多碘質，加劇甲亢病情。」



▲紫菜碘質含量高，甲亢患者應避免過量進食。



▲加工食物含有硝酸鹽，會令甲狀腺吸收更多碘質，加劇甲亢病情。

## 甲亢容易骨質疏鬆

飲品方面亦要加倍留神，鄭智俐指出：「由於甲亢患者新陳代謝過快，他們亦較一般人更容易出現骨質疏鬆，因此應避免飲用酒精飲品，避免令問題加劇之餘，影響睡眠質素。」

她提醒甲亢患者要注意咖啡因的攝取量，因為他們容易心跳加速，若加上攝取過多咖啡因，有機會影響健康。



▲酒精飲品可能影響患者的睡眠質素。



▲咖啡因有機會導致甲亢患者心跳加速。



## 補充鐵、硒、鋅、鈣

對於甲亢患者，鄭智俐建議他們要從飲食中補充鐵質，因為鐵質不足有機會導致甲亢出現和加劇病情，患者可以透過進食乾豆、深綠色菜、全穀物食物、堅果、紅肉來補充鐵質。

她說：「甲亢患者補充硒 (selenium) 同樣有益，它有助身體平衡甲狀腺素水平，例如奇異籽、燕麥和古斯米 (couscous)。鋅 (zinc) 亦可以幫助患者提升免疫力，減少因甲亢誘發其他疾病的機會，亦有助身體控制甲狀腺水平。」

針對骨質疏鬆問題，患者可透過飲食補充鈣質和維他命D，例如牛奶、加鈣飲品、深綠色蔬菜、菇類、含奧米加三脂肪酸的魚類，都有助平衡甲狀腺素分泌。

部分甲亢患者有體重下降問題，有需要增加卡路里和蛋白質的攝取量，相對同樣身高、體重及年齡人士，需要增加吸收卡路里百分之五十，患者可先諮詢醫生和營養師的意見，從而安排飲食餐單。



▲▼堅果類食物(上)含豐富鐵質；古斯米(下)有助甲亢患者補充硒。



甲亢和甲減患者都需要控制飲食，紓緩病情。

## 甲減患者體重易暴增

相反，甲減患者新陳代謝較慢、容易水腫，體重亦容易增加，鄭智俐建議，患者飲食應盡量選低脂、低糖及低鈉，控制體重，亦要多飲水；並要留意食物中的飽和脂肪、膽固醇的含量，以及選擇優質蛋白質食物來源，盡量避免進食加工和醃製食物。

另外，由於甲減患者新陳代謝會較慢，導致腸胃蠕動減慢，容易造成便秘和腹脹，因此進食高纖維食物、飲用足夠水分及多步行或做帶氧運動，都有助腸臟蠕動。



◀甲減患者新陳代謝較慢，腸胃蠕動速度較慢，容易造成腹脹。

## 進食服藥要分開

由於甲減患者最大的問題是體重超標，所以飲食建議與肥胖人士相似。「患者應均衡飲食，多吃蔬菜和水果，盡量選擇低卡路里飲食，亦要留意麩質食物的攝取量。補充足夠蛋白質和鐵質亦有助甲狀腺素提升，增加甲減患者身體合成紅血細胞的能力，避免患者貧血。」

不少患者誤以為從食物中補充碘質有助治療甲減病情，例如吃紫菜和海鮮，但其實甲減不一定等於缺碘，進食過多反而無益，患者應先詢問醫生意見。」鄭智俐說。

患者應注意正在服用甲狀腺藥物時，有些食物應避免與藥物於短時間內接連進食，以避免影響藥物吸收，例如高纖維食物、奶、和含咖啡因飲品等，同時切忌以上述飲料來送藥，一般建議服藥後一小時才進食，或進食後四小時才服藥。有研究指出，小米會與醫生處方的碘質補充劑有所衝突，抑制甲狀腺功能，因此患者切忌進食。

# 甲亢甲減飲食



◀部分食物會影響甲狀腺藥物吸收，應避免短時間內接連進食。