

# Makanan yg membantu atau menyakitkan tiroid Anda



## Garam

Tiroid Anda membutuhkan yodium untuk bekerja dengan baik. Kebanyakan orang di A.S. dengan mudah mendapatkan cukup unsur ini dari makanan mereka, biasanya melalui produk ikan dan produk susu. **Pastikan Anda menggunakan garam meja beryodium di rumah.** Anda bisa tahu dengan melihat labelnya. Garam laut dan garam yang digunakan dalam makanan kemasan atau olahan biasanya tidak beryodium.



## Daun-daunan hijau

**Bayam, selada (lettuce), dan sayuran berdaun hijau lainnya adalah sumber magnesium yang hebat,** mineral utama yang berperan besar dalam proses tubuh Anda. Kelelahan, kram otot, dan perubahan detak jantung Anda bisa jadi tanda bahwa Anda tidak mendapatkannya dgn cukup.



## Kacang-kacangan

**Kacang mete, kacang almond, dan biji labu adalah sumber zat besi yang sangat baik.** Kacang Brasil membantu tiroid Anda dalam dua cara. Bukan hanya sumber besi yang bagus, tapi juga kaya akan selenium, mineral lain yang mendukung tiroid. Sedikit saja selama beberapa hari akan memberikan selenium yang Anda butuhkan.



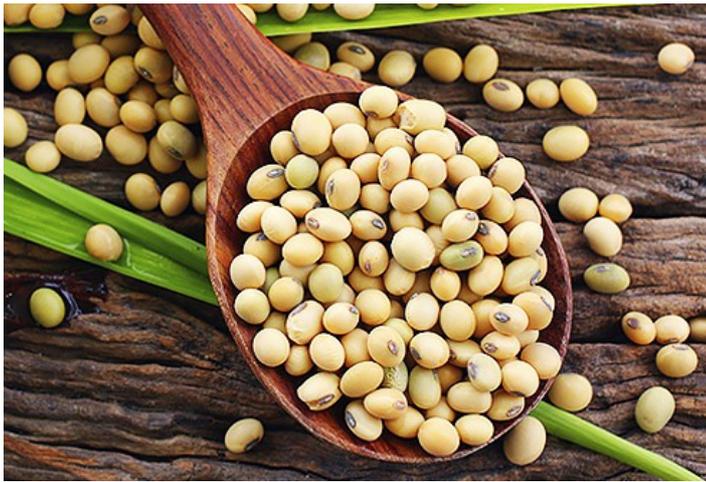
## Seafood

**Ikan, udang, dan rumput laut** merupakan sumber yodium yang besar. Anda memerlukan yodium untuk tiroid yang sehat, tapi **hindari kelp** yang banyak jika Anda memiliki masalah tiroid. Kelp kaya akan yodium dan bisa membuat kondisi Anda semakin buruk.



### Kubis (*kale*)

Bisakah kubis, superstar di antara makanan super, sebenarnya tidak begitu mengagumkan? **Kale adalah goitrogen ringan - dalam kasus yg jarang terjadi, mencegah tiroid mendapatkan cukup yodium.** Tapi *kale* seharusnya tidak menjadi masalah bagi Anda kecuali Anda mendapatkan yodium sangat sedikit dalam makanan Anda dan Anda memakan banyak *kale*. Ini juga berlaku untuk kubis, brokoli, kembang kol, dan kubis Brussel.



### Kedelai

Dalam kasus yang **jarang terjadi**, beberapa bahan kimia yang ditemukan dalam produk kedelai seperti susu kedelai atau edamame dapat **melukai kemampuan tiroid untuk membuat hormon**, namun hanya jika Anda tidak mendapatkan cukup yodium dan Anda makan dalam jumlah besar. Sama seperti dengan *kale*, jika kadar yodium Anda baik-baik saja, Anda mungkin tidak perlu khawatir mengonsumsi kedelai.



### Daging jeroan

Jika Anda makan daging jeroan seperti ginjal, jantung, atau hati, Anda mungkin mendapatkan banyak **asam lipolat**, yang merupakan asam lemak yang terdapat pada makanan ini dan beberapa makanan lainnya. Anda juga bisa membelinya sebagai suplemen. Tapi **jika Anda terlalu banyak, bisa mengganggu cara kerja tiroid Anda. Asam lipolat juga bisa berpengaruh pada setiap obat tiroid yang Anda konsumsi.**



### Gluten dan Tiroid Anda

Gluten adalah protein yang ditemukan dalam gandum, gandum hitam, dan *barley*. Kecuali Anda telah didiagnosis menderita penyakit *celiac*, mungkin tidak akan mempengaruhi tiroid Anda. **Gluten bisa merusak usus kecil penderita penyakit *celiac*. Kerusakan tersebut dapat menyebabkan masalah serius dan terkait dengan peningkatan risiko penyakit Hashimoto (yang menyebabkan tiroid kurang aktif) dan penyakit Graves (yang menyebabkan tiroid yang terlalu aktif).** Jika Anda memiliki penyakit *celiac*, tegas pada pola makan bebas gluten dapat membantu mencegah penyakit tiroid ini.



### Obat tiroid dan makanan anda

Makanan yang Anda makan dapat mempengaruhi obat tiroid Anda. Makanan tersebut bisa memperlambat seberapa cepat atau seberapa baik tubuh Anda menyerap obat.

- **Minum obat pada waktu perut kosong, sebaiknya di pagi hari.**
- **Beberapa vitamin dan antasida juga bisa mencegah obat Anda bekerja.**
- Mintalah saran dokter atau apoteker untuk informasi lebih lanjut.

Source: <http://www.webmd.com/women/manage-hypothyroidism-17/balance/slideshow-foods-thyroid>  
©2005-2017 WebMD, LLC. All rights reserved.

## Apakah Pengobatan Alami Bermanfaat utk Hypothyroidism ?

Oleh: Kara Mayer Robinson

*Mengonsumsi makanan tertentu atau mengonsumsi suplemen tidak akan membantu Anda mengendalikan hipotiroidisme, tapi bisa membuat Anda merasa lebih baik, menurunkan stres, dan mencegah penyakit.*

Pastikan Anda mengikuti pengobatan hormon yang diresepkan dokter Anda. Perawatan alami tidak bisa menggantikan yang tradisional.

### Teruskan pola makan sehat

Tidak ada rencana makan khusus untuk mengelola penyakit tiroid. Tapi diet seimbang bisa membantu Anda merasa enak dan menangkal penyakit.

Sebaiknya ikuti panduan makan sehat yang direkomendasikan oleh *American Association of Clinical Endocrinologists*, kata Jeffrey Mechanick, MD, seorang endokrinologi dari *American Thyroid Association*.

**Kunci untuk makan dengan baik adalah keseimbangan**, katanya. Jangan makan terlalu banyak dari satu jenis makanan saja, bahkan jika itu makanan sehat atau sesuatu yang Anda dengar mungkin baik untuk penyakit tiroid. Tidak ada makanan khusus yang sangat baik untuk penyakit tiroid, katanya, dan memakan terlalu banyak makanan tidak baik untuk Anda.

**Pilihlah berbagai macam buah dan sayuran. Makan yang berwarna-warni seperti buah beri dan anggur, yang kaya akan antioksidan sehat.**

**Batasi makanan dengan lemak jenuh seperti daging merah.** Cobalah makan seafood, yang tinggi asam lemak omega-3 sehat, setidaknya dua kali seminggu.



## ▪ Beberapa makanan yang menimbulkan pertanyaan

Beberapa makanan dapat mempengaruhi perawatan Anda atau cara kerja tiroid Anda:

### • **Kedelai dan kopi:**

Makanan ini bisa menurunkan kemampuan tubuh Anda untuk menggunakan obat hormon.

Anda tidak harus menghindarinya sama sekali, tapi **jangan makan atau meminumnya saat Anda minum obat**. Jadi jika Anda minum pil di pagi hari, tunggu sampai nanti di hari ini untuk memiliki kecap, susu kedelai, tahu atau kopi.

### • **Kelp dan rumput laut.**

Anda mungkin pernah mendengar bahwa Anda harus menjauh dari makanan tsb karena mengandung yodium tinggi, yang dapat mengganggu tiroid Anda.

Tapi para ahli tidak setuju. Alan Christianson, NMD, rekan penulis *The Complete Idiot's Guide to Thyroid Disease*, mengatakan kebanyakan rumput laut, seperti nori, wakame, dan hijiki, aman dan baik untuk Anda. Dia berhati-hati terhadap rumput laut, yang memiliki tingkat yodium lebih tinggi. "Dengan rumput laut, sulit untuk tidak terlalu banyak," katanya.

Mechanick mengatakan itu semua tentang jalan tengahnya. "**Tidak apa-apa makan ini,**" katanya. "**Jangan makan terlalu banyak**"

### • **Kale, brokoli, bayam.**

Makanan ini juga mengandung yodium tinggi, meski tidak terlalu tinggi shg Anda perlu menghindarinya.

Tapi ambil cara yg mudah. **Terlalu banyak bisa membuat kondisi Anda semakin buruk.**

## • **Suplemen**

• "Tidak ada peranan yang terbukti untuk suplemen makanan dalam pengobatan atau pengelolaan hipotiroidisme yang benar," kata Mechanick. Jadi jika Anda pernah mendengar bahwa suatu suplemen dapat membantu Anda, itu mungkin tidak benar.

• Suplemen juga dapat mengganggu perawatan Anda dan bisa berbahaya. Suplemen yodium, misalnya, dapat menyebabkan tiroid Anda menghasilkan terlalu banyak atau terlalu sedikit hormon. Terlalu banyak vitamin yang sehat tidak baik untuk Anda. Suplemen serat dapat menyerap obat-obatan dan menjaga agar dosis penuh tidak bekerja di tubuh Anda. Herbal dapat mengganggu pengobatan Anda dan mungkin tidak aman atau efektif.

• Jangan mengonsumsi suplemen tanpa bertanya pada dokter Anda.

## • **Pengobatan pelengkap**

Beberapa mungkin menurunkan stres dan membantu Anda rileks. Pengobatan pelengkap tidak bisa menggantikan pengobatan konvensional. Jadi memakai ini selain perawatan rutin Anda, bukan menggantinya.

### • **Akupunktur.**

Ini bisa memperbaiki gejala dan respons Anda terhadap perawatan rutin Anda. Tambahan, itu bagus untuk sistem kekebalan tubuh Anda, kata Christianson.

### • **Yoga.**

Bagus untuk relaksasi, kata Mechanick. Yoga belum terbukti secara ilmiah, tapi mungkin juga memperbaiki aliran darah ke kelenjar tiroid Anda.

### • **Meditasi.**

Meditasi mungkin juga membuat Anda rileks. Tidak ada risiko selama Anda melanjutkan pengobatan hipotiroidisme Anda.

### • **Kontras hydrotherapy.**

Melibatkan penggunaan handuk panas dan dingin ke leher dan tenggorokan Anda pada waktu yang berbeda. Ini bisa membantu merangsang tiroid, tapi belum terbukti.

### WebMD Feature

Reviewed by [Minesh Khatri, MD](#) on November 13, 2016

Sources: © 2015 WebMD, LLC. All rights reserved.

<http://www.webmd.com/women/manage-hypothyroidism-17/balance/low-thyroid-alternative-therapy>