

## **LABORATORIJSKA ANALIZA HORMONA ŠTITNJAČE I NUTRICIONISTIČKI PREGLED SA SMJERNICAMA ZA PREHRANU**

### **Na vrijeme otkrijte poremećaje u radu jedne od najvažnijih žlijezda!**

Štitnjača je žlijezda smještena u donjoj polovici vrata ispod grkljana, a njen izgled podsjeća na leptira. Zadaća štitnjače je da proizvodi hormone. Bolesti štitnjače mogu dovesti do vrlo ozbiljnih zdravstvenih problema u čitavom organizmu. U kontroli rada štitnjače najvažnija je hipofiza koja uz pomoć TSH potiče štitnjaču na stvaranje hormona. Pretjeran rast može dovest do povećanja te žlijezde odnosno gušavosti. Štitnjača svoje hormone izlučuje u krv.

Hormoni štitnjače utječu na funkciju svih organa. Bez njih nema normalnog razvoja ni rada središnjeg živčanog sustava. Važni su za održavanje tjelesne temperature i održavanje normalne aktivnosti centra za disanje, kontrolu potrošnje energije i potrošnje kisika. Na srce djeluju tako da dovode do povećanja kontraktibilnosti srčanog mišića i ubrzanja rada srca, a također, pojačavaju pokretljivost crijeva, utječu na pregradnju kosti, homeostazu šećera i masnoća u krvi. Štitna žlijezda proizvodi hormone koji reguliraju brzinu metabolizma koji kontrolira rad srca, mišića i probave. Njegovo pravilno funkcioniranje ovisi o dobroj opskrbi joda iz prehrane.

### **Ako ste primijetili neke od ovih simptoma to može upućivati na nepravilan rad štitnjače:**

- kroničan umor, malaksalost
- bolovi u mišićima i zglobovima
- usporenost, pospanost, otežana koncentracija
- snižena tjelesna temperatura, nepodnošenje hladnoće
- bezvoljnost, napetost, razdražljivost, promjene raspoloženja
- opstipacija
- porast tjelesne težine ili nagli gubitak na težini
- povišene razine kolesterola, LDL i triglicerida u krvi
- usporen rad srca, smanjeni minutni volume srca / oslabljena srčana funkcija
- anemija
- edemi (oticanje nogu, ruku, lica, jezika, kapaka)
- smanjeno znojenje
- suha, ispucala kosa koja pojačano opada
- suha koža koja se ljuška, sklona crvenilu, svrbežu, aknama i upalama
- krhki, ispucali nokti
- promuklost (uslijed otoka glasnica), česte grlobolje
- poremećaj menstrualnog ciklusa

Budući da se nepravilnosti u radu štitnjače često manifestiraju kroz povećanje kilograma ili pak nagli gubitak kilograma, ako ste primijetili promjene na svojoj kilaži to može upućivati na probleme u radu štitnjače.

Za hipotireozu i hipertireozu uz adekvatnu terapiju možete imati koristi i od prilagođene prehrane u skladu s vašom terapijom. Kako štitna žlijezda ima utjecaj na i na mišiće i masno tkivo, u ovaj paket uključili smo i analizu sastava tijela kojom ćete dobiti podatak o udjelu masnog i mišićnog tkiva.