

Streszczenie

Ocena skuteczności dietetycznego protokołu autoimmunologicznego u osób z chorobą Hashimoto.

Celem przeprowadzonych badań była analiza wzorów żywieniowych stosowanych przez osoby z chorobą Hashimoto oraz stwierdzenie, czy postępowanie dietetyczne opierające się na implementacji dietetycznego protokołu autoimmunologicznego (AIP), polegającego na eliminacji wybranych produktów, może mieć wpływ na poprawę wartości wskaźników biochemicznych oraz poprawę subiektywnie ocenianej kondycji psychicznej i fizycznej osób ze zdiagnozowaną chorobą Hashimoto.

W ramach badania I przeprowadzono badanie ankietowe w styczniu 2020 roku z wykorzystaniem Kwestionariusza do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych KomPAN®. Zebrano informacje o częstotliwości spożywania produktów spożywczych, zwyczajach żywieniowych, oraz m.in.: objawach chorobowych, aktywności fizycznej, samooceny wiedzy żywieniowej. Ustalono, że osoby badane z chorobą Hashimoto stosowały wzory żywieniowe: *Wygodny, Bezmięсны, Prozdrowotny, Mięсны*, które były determinowane przez czynniki żywieniowe.

Badanie II polegało na zastosowaniu dietoterapii opartej na zasadach Autoimmunologicznego protokołu dietetycznego (AIP) u 28 osób przez 12 tygodni, a następnie analizie zmian w spożyciu składników odżywczych oraz efektów tych zmian w składzie ciała, samopoczuciu oraz poziomie parametrów biochemicznych charakteryzujących funkcje tarczycy. W rezultacie odnotowano, że wdrożone postępowanie dietetyczne było związane ze zmniejszeniem nasilenia towarzyszących jej dolegliwości u części osób badanych, których samopoczucie uległo poprawie. Eliminacja glutenu, produktów mlecznych oraz roślin psiankowatych, którą zakłada AIP, miały związek z poprawą niektórych wartości wskaźników biochemicznych wykorzystywanych w diagnostyce funkcji tarczycy.

W wyniku przeprowadzonych badań można wnioskować następująco: (1) pacjenci Hashimoto różnią się zachowaniami żywieniowymi i doświadczeniami żywieniowymi, a co za tym idzie, reprezentują odmienne wzory żywieniowe, które można scharakteryzować jako: *Wygodny, Bezmięсны, Prozdrowotny, Mięсны*. Wzory te są determinowane głównie alergiami i nietolerancjami pokarmowymi, ale nie współistniejącymi chorobami i dolegliwościami; (2) stosowanie diety AIP w warunkach badania spowodowało obniżenie poziomu wolnych hormonów tarczycy i TSH, pozostawiając je w granicach prawidłowych wartości referencyjnych, bez obniżenia wartości kluczowych przeciwciał, z radykalnym zmniejszeniem objętość tarczycy; (3) u znaczącej części osób badanych ustąpiły dolegliwości towarzyszące chorobie Hashimoto, co może powodować poprawę jakości życia, pozytywne zmiany stanu psychicznego, redukcji stresu, większej łatwości radzenia sobie z przestrzeganiem diety.

Słowa kluczowe: hashimoto, choroba autoimmunologiczna, tarczyca, składniki odżywcze, dieta

Abstract

Evaluating the effectiveness of a dietary autoimmune protocol in people with Hashimoto's disease.

The aim of the study was to analyze the dietary patterns used by people with Hashimoto's disease and to determine whether dietary management based on the implementation of the Dietary Autoimmune Protocol (AIP), consisting in the elimination of selected products, may have an impact on improving values of biochemical indicators and improvement of the subjectively assessed mental and physical condition of people diagnosed with Hashimoto's disease.

As part of study I, a survey was conducted in January 2020 using the KomPAN® Questionnaire to study dietary beliefs and habits. Information was collected on the frequency of consumption of food products, eating habits, and, among others: disease symptoms, physical activity, self-assessment of nutritional knowledge. It was established that the subjects with Hashimoto's disease used dietary patterns: Convenient, Meatless, Healthy, Meaty, which were determined by nutritional factors.

Study II consisted in the use of diet therapy based on the principles of the Autoimmune Dietary Protocol (AIP) in 28 people for 12 weeks, and then the analysis of changes in nutrient intake and the effects of these changes on body composition, well-being and the level of biochemical parameters characterizing thyroid function. As a result, it was noted that the implemented dietary management was associated with a reduction in the severity of accompanying ailments in some of the subjects, whose well-being improved. The elimination of gluten, dairy products and solanaceous plants, which is assumed by AIP, was related to the improvement of some values of biochemical indicators used in the diagnosis of thyroid function.

As a result of the conducted research, the following conclusions can be drawn: (1) Hashimoto's patients differ in their eating behaviors and eating experiences, and thus represent different dietary patterns that can be characterized as: Convenient, Meatless, Healthy, Meaty. These patterns are determined mainly by food allergies and intolerances, but not by comorbidities and conditions; (2) the use of the AIP diet in the study conditions resulted in a decrease in the level of free thyroid hormones and TSH, leaving them within the normal reference values, without reducing the value of key antibodies, with a radical reduction in thyroid volume; (3) in a significant part of the subjects, the symptoms associated with Hashimoto's disease subsided, which may result in an improvement in the quality of life, positive changes in the mental state, reduction of stress, greater ease of coping with maintaining a diet.

Keywords: hashimoto's, autoimmune disease, thyroid, nutrients, diet

Uwaga