

2000 DICIANNOVE

INCONTRI

**Cibo e tiroide,
dalla teoria alla gestione
pratica delle tiroiditi.**



TIROIDE ED ALIMENTAZIONE

	Cosa evitare	Cosa mangiare
Tiroide Sana	Apartame, protein della soia e glutine (ma solo se si ha predisposizione familiare)	<ul style="list-style-type: none"> - Cibi contenenti iodio - Cibi ricchi in selenio - Cibi ricchi in zinco - Cibi ricchi in ferro - Cibi ricchi in Vit.A - Anti ossidanti, Beta carotene - Omega 3
Ipotiroidismo	<ul style="list-style-type: none"> - Sale - Goitrogeni (cavolfiore, cavolo ecc) - Carni rosse 	<ul style="list-style-type: none"> - Cibi ricchi in iodio - Pesce e frutti di mare - Cibi antiossidanti - Poco sale - Poche calorie
Iperitiroidismo	<ul style="list-style-type: none"> - Cibi ricchi in iodio - Cibi poco calorici 	-cibi che sopprimono la tiroide come broccoli, cavoli ecc
Cibi ricchi in iodio	Pesce, frutti di mare, cibi colorati artificialmente, supplementi di vitamin, sciroppo per la tosse ecc.	
Cibi con poco iodio	Carni fresche, ortaggi, frutta, pasta, riso, sale non iodato, acqua minerale (no quella del rubinetto).	

Dott.ssa Emanuela Pellizzieri
Biologa Nutrizionista

LUNEDÌ

16

DICEMBRE
ORE 18.10

Circolo AUSER
Via Tirreno 30