







## Impressão legal

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editora: Saage Media GmbH

Publicação: 02.2025

Design da capa: Saage Media GmbH

ISBN Capa mole (pt): 978-3-384-52676-2

ISBN Ebook (pt): 978-3-384-52677-9

## Legal / Avisos

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida sem a permissão por escrito da editora.

Os links externos e referências às fontes listados neste livro foram verificados no momento da publicação. O autor não tem influência sobre os designs e conteúdos atuais e futuros das páginas vinculadas. O fornecedor do site vinculado é o único responsável por conteúdos ilegais, incorretos ou incompletos, bem como por danos decorrentes do uso ou não uso das informações, não quem se refere à respectiva publicação através de links. Todas as fontes externas utilizadas estão listadas na bibliografia. Apesar do cuidadoso controle de conteúdo, não assumimos responsabilidade pelo conteúdo de fontes externas. Os operadores das fontes citadas são os únicos responsáveis pelo seu conteúdo. Imagens e fontes de terceiros são marcadas como tal. A reprodução, processamento, distribuição e qualquer tipo de exploração fora dos limites dos direitos autorais requerem o consentimento por escrito do respectivo autor ou criador. Este livro foi traduzido do alemão. Desvios do original ou erros de tradução não podem ser completamente descartados. Todas as fontes citadas no livro estão disponíveis em inglês. Não nos responsabilizamos por quaisquer imprecisões ou mal-entendidos de conteúdo que possam surgir através da tradução.

Os dados nos diagramas que não estão explicitamente marcados com uma fonte não são baseados em estudos, mas são suposições não vinculativas para melhor visualização.

Este livro foi criado usando Inteligência Artificial (IA) e outras ferramentas. Entre outras coisas, foram utilizadas ferramentas para pesquisa, escrita/edição e geração de ilustrações decorativas. Apesar do controle, os erros não podem ser completamente descartados. Gostaríamos de enfatizar que o uso de IA serve como uma ferramenta de suporte para proporcionar aos nossos leitores uma experiência de leitura de alta qualidade e inspiradora.

As referências e citações contidas neste livro foram cuidadosamente pesquisadas e reproduzidas em seu sentido. A interpretação e apresentação do conteúdo citado reflete a visão do autor e não necessariamente corresponde à intenção ou opinião dos autores originais. Em citações contextuais, as principais declarações das fontes originais foram incorporadas ao contexto desta obra de acordo com o melhor conhecimento e consciência, mas podem diferir das formulações e nuances de significado originais devido à transferência e simplificação. Todas as fontes utilizadas estão listadas completamente na bibliografia e podem ser consultadas no original. A responsabilidade pela interpretação e incorporação contextual do conteúdo citado é do autor deste livro. Para questões científicas e informações detalhadas, recomenda-se consultar as fontes originais. O autor se esforçou para apresentar assuntos científicos complexos de forma compreensível. Simplificações e generalizações não podem ser excluídas. Nenhuma garantia pode ser dada quanto à precisão técnica e completude das apresentações simplificadas. A reprodução contextual de citações e descobertas científicas é feita conscientemente em conformidade com o direito de citação de acordo com § 51 da Lei de Direitos Autorais e todas as disposições relevantes de direitos autorais de outros países. Na simplificação, transferência e possível tradução de conteúdo científico para uma linguagem geralmente compreensível, nuances de significado e detalhes técnicos podem ser perdidos. O autor não reivindica direitos sobre as obras citadas e respeita todos os direitos autorais dos autores originais. Se for identificado um uso não autorizado, o autor solicita notificação para tomar as medidas apropriadas. Para fins acadêmicos e uso como referência científica, recomenda-se expressamente recorrer às fontes originais. A apresentação simplificada serve exclusivamente para informação científica popular.

As informações contidas neste livro sobre nutrição em doenças da tireoide, especialmente na tireoidite de Hashimoto e na doença de Graves, foram cuidadosamente pesquisadas e verificadas. No entanto, erros não podem ser completamente excluídos. As recomendações nutricionais e receitas apresentadas não garantem uma melhoria no estado de saúde. Este livro não substitui a orientação médica profissional, diagnóstico ou tratamento. Consulte sempre seu médico ou um nutricionista qualificado antes de implementar as recomendações nutricionais e antes de fazer alterações em sua dieta, especialmente se você estiver tomando medicamentos ou tiver outras restrições de saúde. Os efeitos dos alimentos, sucos e refeições descritos podem variar de pessoa para pessoa. Se surgirem desconfortos ou intolerâncias, interrompa imediatamente a aplicação e procure orientação médica. Todas as receitas e recomendações nutricionais foram elaboradas com o melhor conhecimento disponível no momento da impressão. Novas descobertas científicas na área da nutrição da tireoide podem levar a recomendações divergentes. Os nomes de marcas e marcas registradas de suplementos alimentares ou alimentos especiais são propriedade dos respectivos detentores de direitos. As referências a estudos científicos e literatura adicional podem ser encontradas no apêndice do livro.

Bendis Saage

# **Nutrição e Tireoide: Guia Completo de Alimentação para Saúde da Glândula**

**Aprenda sobre nutrientes essenciais, receitas e  
estratégias alimentares para hipotireoidismo,  
hipertireoidismo e Hashimoto**

85 Fontes  
41 Diagramas  
73 Imagens  
7 Ilustrações

© 2025 Saage Media GmbH

Todos os direitos reservados

**Queridos leitores,**

agradecemos de coração por terem escolhido este livro. Com a vossa escolha, não só nos deram a vossa confiança, mas também parte do vosso precioso tempo. Agradecemos muito.

Doenças da tireoide afetam milhões de pessoas - e a alimentação adequada desempenha um papel fundamental no tratamento. Seja Hashimoto ou doença de Graves: a escolha dos alimentos certos pode aliviar os sintomas e apoiar significativamente o sucesso da terapia. Mas quais nutrientes são realmente importantes e quais alimentos devem ser evitados? Este manual prático oferece estratégias nutricionais fundamentadas para ambas as formas da doença. Com mais de 50 receitas práticas para sucos ricos em nutrientes e refeições adequadas para a tireoide, os afetados podem otimizar sua alimentação de forma direcionada. Especialmente valioso: as tabelas nutricionais detalhadas e o planejador alimentar sazonal ajudam a integrar as recomendações diretamente no dia a dia. Assuma o controle da sua saúde - com este guia nutricional cientificamente fundamentado como um companheiro confiável em seu caminho para mais bem-estar.

Este guia fornece informações compreensíveis e práticas sobre um tópico complexo. Graças a ferramentas digitais desenvolvidas internamente que também utilizam redes neurais, pudemos realizar pesquisas extensivas. O conteúdo foi estruturado de forma ideal e desenvolvido até a versão final para fornecer uma visão geral bem fundamentada e facilmente acessível. O resultado: você obtém uma visão abrangente e se beneficia de explicações claras e exemplos ilustrativos. O design visual também foi otimizado por meio deste método avançado para que você possa captar e usar as informações rapidamente.

Nos esforçamos pela máxima precisão, mas agradecemos qualquer indicação de possíveis erros. Visite nosso site para encontrar as últimas correções e adições a este livro. Estas também serão incorporadas em edições futuras.

Esperamos que goste de ler e descubra coisas novas! Se tiver sugestões, críticas ou perguntas, aguardamos seu feedback. Somente através da troca ativa com vocês, leitores, as futuras edições e obras poderão se tornar ainda melhores. Mantenha-se curioso!

### **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Equipe

- [www.SaageBooks.com/pt](http://www.SaageBooks.com/pt)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Acesso rápido ao conhecimento

Para garantir uma experiência de leitura ideal, gostaríamos de familiarizá-lo com as principais características deste livro:

- **Estrutura Modular:** Cada capítulo é independente e pode ser lido separadamente dos outros.
- **Pesquisa Aprofundada:** Todos os capítulos são baseados em pesquisa minuciosa e são apoiados por referências científicas. Os dados mostrados nos diagramas servem para melhor visualização e são baseados em suposições, não nos dados fornecidos nas fontes. Uma lista abrangente de fontes e créditos de imagem pode ser encontrada no apêndice.
- **Terminologia Clara:** Termos técnicos sublinhados são explicados no glossário.
- **Resumos dos Capítulos:** No final de cada capítulo, você encontrará resumos concisos que fornecem uma visão geral dos pontos principais.
- **Recomendações Concretas:** Cada subcapítulo conclui com uma lista de conselhos específicos para ajudá-lo a colocar em prática o que aprendeu.

## **Materiais bônus adicionais em nosso site**

Em nosso site, planejamos disponibilizar os seguintes materiais exclusivos:

- Conteúdo bônus e capítulos adicionais
- Um resumo geral compacto
- Uma versão em radionovela. (Em planejamento)

O site está atualmente em construção.



[www.SaageBooks.com/pt/  
nutricao\\_para\\_problemas\\_da\\_tireoide-bonus-9LL5HJ](http://www.SaageBooks.com/pt/nutricao_para_problemas_da_tireoide-bonus-9LL5HJ)

# Índice

- 1. Princípios da Nutrição para a Tireoide
  - 1. 1 Nutrientes e Minerais
    - Otimizar o fornecimento de iodo
    - Selênio como elemento-chave
    - Necessidades de zinco e ferro
  - 1. 2 Vitaminas e Oligoelementos
    - Suprimento de vitamina D
    - Vitaminas B em foco
    - Antioxidantes
  - 1. 3 Seleção de Alimentos
    - Alimentos adequados
    - Alimentos críticos
    - Tamanhos das porções

- 2. Nutrição para Hipotireoidismo
  - 2. 1 Otimização do Metabolismo
    - Calcular a necessidade de energia
    - Distribuição das refeições
    - Promoção da digestão

- 2. 2 Nutrição Específica para Hashimoto
  - Dieta anti-inflamatória
  - Protocolo autoimune
  - Temperos curativos
- 2. 3 Suporte Naturopático
  - Uso de plantas medicinais
  - Sumos e smoothies
  - Chás de ervas

- 3. Nutrição para Hipertireoidismo
  - 3. 1 Nutrição adequada para Doença de Graves
    - Acalmar o metabolismo
    - Estabilização do peso
    - Enriquecimento de nutrientes
  - 3. 2 Medidas Terapêuticas Nutricionais
    - Aumentar a necessidade calórica
    - Garantir o fornecimento de proteínas
    - Equilíbrio mineral

- 4. Processamento e Preparação de Alimentos
  - 4. 1 Métodos de Cozimento Suaves
    - Cozimento a vapor
    - Métodos de baixa temperatura
    - Retenção de vitaminas
  - 4. 2 Armazenamento
    - Dicas de armazenamento
    - Conservação
    - Preservação de nutrientes
  - 4. 3 Preparação de Refeições
    - Planejamento semanal
    - Listas de compras
    - Estratégias de pré-cozimento

- 5. Adaptação Nutricional no Dia a Dia

- 5. 1 Refeições Fora de Casa

- Escolha de restaurantes
  - Refeições em cantinas
  - Comida para viagem

- 5. 2 Adaptação Sazonal

- Nutrição de inverno
  - Nutrição de verão
  - Períodos de transição

- 5. 3 Controle do Estresse

- Alimentos que promovem o relaxamento
  - Refeições regulares
  - Alimentação consciente

- Fontes

- Fontes de imagem

# 1. Princípios da Nutrição para a Tireoide



Você sabia que a tireoide precisa de nutrientes em quantidades precisamente ajustadas diariamente para funcionar de forma ideal? A alimentação correta desempenha um papel central nas doenças da tireoide e pode aliviar significativamente os sintomas. Enquanto alguns alimentos apoiam a produção hormonal, outros podem perturbá-la sensivelmente. Com um conhecimento fundamentado sobre as interações entre alimentação e função da tireoide, é possível otimizar o plano alimentar de forma direcionada. Neste capítulo, você descobrirá quais alimentos apoiam sua tireoide - e quais é melhor evitar.



## 1. 1 Nutrientes e Minerais



odo, selênio, zinco e ferro – esses nutrientes desempenham um papel crucial na saúde da tireoide. Tanto a deficiência quanto o excesso podem afetar a produção hormonal e, consequentemente, todo o metabolismo, levando a diversas queixas. Uma ingestão ideal de nutrientes pode influenciar positivamente o Hashimoto e o Graves, mas encontrar o equilíbrio certo é fundamental. Continue lendo e descubra como você pode ajustar sua dieta de forma direcionada.

*Para uma função tireoidiana ideal, é crucial ter um suprimento adequado de iodo, selênio, ferro e zinco, sendo que tanto a deficiência quanto o excesso podem ter efeitos negativos.*

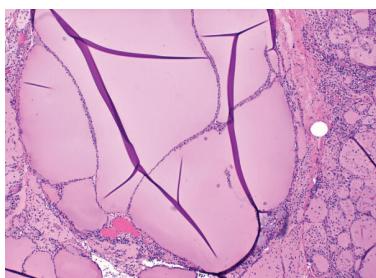
## Otimizar o fornecimento de iodo



iodo é essencial para a formação dos hormônios da tireoide T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina) [s1]. A deficiência de iodo pode levar ao aumento da tireoide (bócio) e a uma hipotireoidismo [s1]. Por outro lado, a ingestão excessiva de iodo pode favorecer doenças autoimunes da tireoide [s1]. Portanto, o fornecimento de iodo deve ser adequado às necessidades. A necessidade diária de iodo para adultos é de  $150 \mu\text{g}$  [s2]. Gestantes e lactantes necessitam de  $250 \mu\text{g}$  e  $200 \mu\text{g}$  de iodo diariamente, respectivamente, devido à demanda aumentada [s3] [s4]. A deficiência de iodo durante a gravidez pode prejudicar o desenvolvimento cognitivo da criança [s2]. As lactantes também devem otimizar a ingestão de iodo, pois a concentração de iodo no leite materno depende diretamente da ingestão materna de iodo [s4]. Quando a ingestão de iodo pela alimentação é insuficiente, a suplementação pode ser útil, especialmente para mulheres que desejam engravidar, gestantes e lactantes [s5] [s3]. Uma dieta equilibrada com alimentos ricos em iodo, incluindo peixe e sal iodado, contribui para um fornecimento adequado de iodo [s2] [s3]. A deficiência de iodo pode impactar negativamente a fertilidade, uma vez que os hormônios da tireoide interagem com os hormônios reprodutivos e um desequilíbrio hormonal pode perturbar a ovulação



*Ferro* <sup>[i1]</sup>

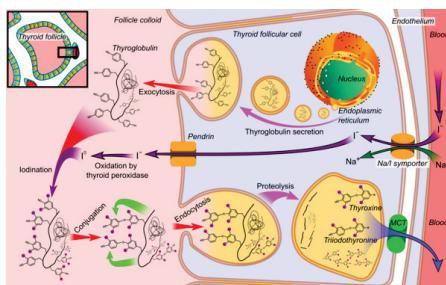


*bócio* <sup>[i2]</sup>

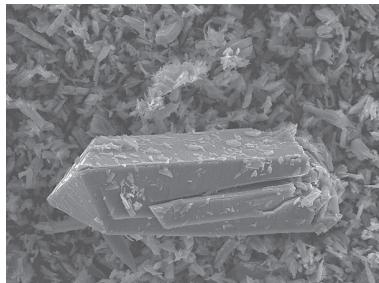
[s5] [s6]. Além do sal iodado, a ingestão de iodo pode ser melhorada pelo consumo de peixe, laticínios e ovos. Ao mesmo tempo, é aconselhável reduzir o consumo de alimentos goitrogênicos, como vegetais crucíferos crus (por exemplo, repolho, brócolis) e produtos de soja, ou cozinhá-los para diminuir o efeito goitrogênico [s7]. Um fornecimento adequado de selênio, ferro e zinc também apoia a função da tireoide [s2] [s1]. O selênio atua como co-fator para enzimas envolvidas na conversão de T4 em T3, que é a forma mais ativa [s1]. A deficiência de ferro pode aumentar o risco de doenças da tireoide durante a gravidez [s2]. O zinco é importante para a ativação dos receptores de T3 [s1]. Uma dieta equilibrada, rica em vitaminas, minerais e oligoelementos, é a base para uma função saudável da tireoide.



*Selênio* [i3]



*Triiodotironina* [i4]



*Zinc*o <sup>[i5]</sup>

## Bom saber

### **Bócio**

Um bócio é um aumento da tireoide que pode ser causado por deficiência de iodo ou outros fatores.

### **Ferro**

O ferro é importante para a formação de glóbulos vermelhos e o transporte de oxigênio no corpo. A deficiência de ferro pode prejudicar a produção de hormônios da tireoide e levar à anemia.

### **Goitrogênicos**

Goitrogênicos são substâncias que inibem a absorção de iodo pela tireoide e, assim, podem prejudicar a produção de hormônios. Eles estão presentes em alguns alimentos, como vegetais crucíferos crus.

### **Hipotireoidismo**

O hipotireoidismo ocorre quando a tireoide não produz hormônios suficientes. Os sintomas podem incluir ganho de peso, fadiga e constipação.

### **Selênio**

O selênio é um oligoelemento essencial que é importante para a função da tireoide, pois apoia a conversão de T4 em T3 e protege a tireoide contra estresse oxidativo.

### **Zinco**

O zinco desempenha um papel na ativação dos hormônios da tireoide e apoia o sistema imunológico. A deficiência de zinco pode afetar a função da tireoide.