



یک پرسش؛ یک مقاله

۱- آیا رژیم‌های گیاه خواری در “Vegans” و “Vegeterians” آن‌ها را در مقابل هیپوتیروئیدی مستعد می‌سازد یا ایمن؟

Vegan Diets and Hypothyroidism

Nutrients.2013 Nov;5(11);4642-4652

هم در شیوع (prevalence) هم در بروز (incidence) برخوردار بودند که البته از لحاظ آماری قابل ملاحظه نبوده است. به طوری که یکی از فرضیه‌ها در این مورد می‌تواند به علت عدم مراجعه یا مراجعه کمتر این افراد به پزشک و عدم تشخیص (under diagnosis) باشد. در حالی که در رژیم افراد “lacto-ovo vegetarians” بیشتر در معرض افزایش ریسک شیوع هیپرتیروئیدیسم قرار دارند ولی در بروز هیپرتیروئیدیسم افزایشی مشاهده نشده است. علت افزایش شیوع دقیقاً مشخص نشده است ولی می‌تواند با مصرف محصولات سویا، سبزی، خانواده کلم و یا جذب پایین ید مرتبط باشد که قادر است این گروه را مستعد بیماری‌های تیروئید کند.

■ یک استدلال بیولوژیکال بدیهی این است که مصرف محصولات حیوانی می‌تواند یک محیط التهابی را القا کند مثلاً مصرف گوشت قرمز با افزایش سطح hs CRP مرتبط می‌باشد و در افراد “vegetarians” سطح پایین hs CRP به خوبی نشان داده شده است.

■ پژوهش‌های اخیر اثرات گواترژنیک سویای نپخته را تأیید کرده است. در “vegetarians” با سبب کلینیکال هیپوتیروئیدیسم فیتواسترون‌های سویا فونکسیون تیروئید را عملاً مختل می‌کند. اگر چه هنوز اطلاعات بالینی به دست آمده از انسان یک اثر اتیولوژیک قابل ملاحظه را بین مصرف سویا و بروز هیپوتیروئیدی نشان نداده است. مواد غذایی گواترژنیک مانند سبزیجات خانواده کلم عملکرد تیروئید را ساپرس می‌کنند.

پیشنهاد پژوهشی (Investigative proposal)

- درباره اثرات اتوایمیون رژیم‌های “vegans” و “vegetarians” در ایران جای پژوهش‌های گوناگون بسیار خالی است که همت والای پژوهشگران جوان را می‌طلبد.

■ در جهان امروزین تصور روز افزونی گسترش یافته است که رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه خواری موربیدیتی و مورتالیتی ناشی از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر در این سبک از رژیم‌های غذایی همواره نگرانی بابت کاهش مواد مغذی حیاتی وجود دارد مانند ویتامین‌های D, B12 و Zinc. همچنین مواد مغذی دیگری مانند ید نیز که به طور عمده در نمک ید دار، نان‌ها و منابع لبنی یافت می‌شود، از کمبودهای شایع در گیاهخواران است. “vegetarians” ید کمتری به نسبت افراد همه چیز خوار (omnivorous) دریافت می‌کنند. انجمن رژیم غذایی آمریکا (American Dietetic Association [ADA]) توصیه می‌کند افراد “vegetarian” باید هوشیار باشند که در رژیم غذایی خود نیاز به مکمل‌های ید دار دارند.

■ اغلب “lacto-ovo vegetarians” جذب ید کافی دارند برخلاف “vegans” که بیشتر در معرض کمبود ید قرار دارند. در UK و US تحقیقات نشان داده است که “vegans” ممکن است با کمبود ید مواجه شوند. به عنوان مثال در پژوهشی که در بوستون آمریکا صورت گرفته است در افراد “vegans” میزان دفع ید ادراری یک دوم افرادی که فقط “vegetarians” هستند نشان داده شده است.

■ شایع‌ترین علت هیپوتیروئیدیسم اکتسابی، تیروئیدیت اتوایمیون است که تقریباً در تمامی کیس‌ها آنتی‌بادی‌های آنتی تیروئید قابل تشخیص می‌باشد. اطلاعات تجربی نشان داده است که رژیم‌های “vegetarians” می‌تواند در درمان بیماری‌های اتوایمیون مانند RA مفید باشند همچنین در برخی مطالعات در این افراد سطوح پایین تری از مارکرهای التهابی مانند hs CRP مشاهده شده است. در پژوهش‌های متعددی که بر روی “vegans” انجام شده است این افراد از یک ایمنی نسبی در مقابل هیپوتیروئیدیسم،