



Przewodnik Przetwarzania Bez Ryb i Owoców Morza

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym niezwykle ważnym module Twojego 21-dniowego planu!

W dietach wspierających leczenie Hashimoto ryby są często polecane jako najlepsze źródło kwasów Omega-3 (zmniejszających stan zapalny) oraz jodu i selenu. Jednak alergie na ryby i owoce morza są dość powszechne i potrafią być bardzo niebezpieczne.

Jeśli nie możesz spożywać ryb, nie martw się. Ten przewodnik pokaże Ci, na co uważać i jak zaopatrzyć organizm i tarczycę we wszystkie niezbędne składniki odżywcze z całkowicie bezpiecznych, roślinnych i mięsnych źródeł.



Czego NIE możesz jeść

Podczas 21 dni trwania programu musisz całkowicie wyeliminować ryby, owoce morza oraz produkty, które je zawierają. Unikaj:

Świeżych i mrożonych ryb: Łosoś, dorsz, pstrąg, makrela czy karp.

Tradycyjnych przetworów rybnych: Popularne w Polsce śledzie (w oleju, w śmietanie, po kaszubsku), szproty oraz tuńczyk w puszcze.

Past rybnych: Unikaj tradycyjnego paprykarza szczecińskiego oraz wszelkich gotowych past kanapkowych na bazie ryb.

Owoców morza: Krewetki, kalmary, małże, ostrygi, ośmiorniczki (nawet w postaci mrożonych mieszanek).

UWAGA NA ETYKIETY

Ukryte ryby

Uważnie czytaj składy azjatyckich sosów (np. **sos rybny**, **sos ostrygowy**), pasty curry, a także niektórych sosów sałatkowych (np. klasyczny sos Caesar często zawiera anchois). Zwracaj też uwagę na suplementy – unikaj tradycyjnego tranu (oleju z wątroby dorsza) i kapsułek Omega-3 na bazie oleju rybnego.



Wyzwanie dla tarczycy: Omega-3 i Jod

Głównym problemem przy eliminacji ryb w diecie Hashimoto jest utrata dwóch filarów zdrowia tarczycy:

**Przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych
(EPA i DHA) oraz jodu.**

Aby dieta przyniosła efekty w postaci redukcji wagi i zmniejszenia objawów Hashimoto, musimy te składniki **mądrze zastąpić.**



Czym to zastąpić?

Oto jak utrzymać odpowiednią podaż białka i niezbędnych składników odżywczych, omijając szerokim łukiem działy rybne w supermarkecie:

Czego brakuje?	Idealny Zamiennik (Bezpieczny dla Hashimoto)
Białko (zamiast porcji ryby na obiad)	Chudy drób (kurczak, indyk z dobrego źródła), chuda wołowina, a w posiłkach roślinnych: komosa ryżowa (quinoa) z pestkami dyni i słonecznika.
Omega-3 (Działanie przeciwzapalne)	Olej lniany (tłoczony na zimno, dodawany tylko do sałatek – nie do smażenia!), mielone siemię lniane, nasiona chia oraz nasiona konopi (siemię konopne).
Suplementacja Omega-3 (EPA/DHA)	Zamiast tranu, wybierz suplementy Omega-3 pozyskiwane z alg morskich (olej z alg/algae oil). Są w 100% roślinne, bezpieczne dla alergików i wolne od metali ciężkich!
Jod (Niezbędny dla hormonów tarczycy)	Algi morskie (Wodorosty): Arkusze Nori (te do sushi), Wakame lub Kelp. Mają posmak morza, ale nie pochodzą od zwierząt. Upewnij się też, że używasz soli jodowanej (w umiarkowanych ilościach).
Smak "morski" / Pasta kanapkowa	"Tuńczyk" z ciecierzycy: Rozgnieć ciecierzycę widelcem, dodaj wegański majonez (bez jajek!), pokruszone liście Nori (dla morskiego smaku), czerwoną cebulę i odrobinę musztardy.



Złota rada: Potęga Alg Morskich

Jeśli brakuje Ci smaku ryb, zaopatrz się w arkusze wodorostów **Nori** (łatwo dostępne w większości polskich marketów na dziale z żywnością orientalną). Możesz je pokruszyć i dodawać do sałatek, zup czy past kanapkowych. Nie tylko nadadzą potrawom głęboki, "morski" smak (umami), ale przede wszystkim dostarczą Twojej tarczycy bardzo potrzebnego, naturalnego jodu, całkowicie zastępując pod tym względem ryby!

