



С *яяти...*
навіть коли
щитоподібна
проти

В. О. Парфенюк

NK
PUBLISHERS

2025

УДК 616.441

П18

Автор:

Парфенюк Вікторія Олегівна — лікар-хірург, нутриціолог, сертифікований Health Coach, експерт з гормонального здоров'я, автор освітніх програм для жінок.

Парфенюк В. О.

П18 Сяяти... навіть коли щитоподібна проти / В. О. Парфенюк —
Вінниця : Нова Книга, 2025. — 144 с., іл.

ISBN 978-966-382-979-1

Мене звати Вікторія Парфенюк. Я нутриціолог з вищою медичною освітою, сертифікований Health Coach і людина, яка щодня допомагає іншим покращити своє самопочуття через харчування та усвідомлену турботу про себе.

Я вирішила написати цю книгу, бо розумію, наскільки розгубленими можуть бути люди після діагнозу «аутоімунний тиреоїдит» (АІТ). Інформації багато — але вона часто суперечлива, лякає або зовсім не стосується реального життя. Я хочу дати вам прості, надійні, науково обґрунтовані знання. Без паніки. Без дієтичного насильства. Без крайнощів.

Я писала цю книгу доступною мовою, але з позиції експерта. Тут не буде чарівних обіцянок — будуть глибина, реальні знання і прикладний досвід. Моя мета — допомогти вам стати не жертвою діагнозу, а партнером для свого тіла.

УДК 616.441

ISBN 978-966-382-979-1

© Парфенюк В. О., 2025

© Нова Книга, оформл., 2025

ЗМІСТ

Вступ	6
Лікарі рекомендують	8
Розділ 1: Що таке аутоімунний тиреоїдит	12
<i>Як працює щитоподібна залоза</i>	14
<i>Що відбувається при АІТ</i>	14
<i>Симптоми, діагностика, супутні стани</i>	17
<i>Чому важливий підхід з боку нутриціології</i>	19
Розділ 2: Основи харчування при АІТ	22
<i>Протизапальна стратегія — основа при АІТ</i>	24
<i>Глютен, молочні продукти, соя — що з ними робити?</i>	25
<i>Антинутрієнти — вороги чи хибно обвинувачені?</i>	28
<i>Індивідуальна переносимість: як слухати себе</i>	29
Розділ 3: Ключові нутрієнти при аутоімунному тиреоїдиті	34
<i>Йод — елемент, з яким не жартують</i>	36
<i>Селен — охоронець щитоподібної залози</i>	37
<i>Цинк, залізо, магній, омега-3 — робочі гвинтики обміну</i>	38
<i>Залізо — піч, у якій «випікаються» гормони</i>	38
<i>Магній — мінерал спокою</i>	39
<i>Омега-3 — протизапальна зброя</i>	40
<i>Вітаміни: D, B₁₂, A — підтримка всієї системи</i>	41
<i>Мікробіота: пробіотики та пребіотики</i>	43
Розділ 4: Типові помилки у харчуванні при АІТ — і як їх уникнути ..	46
<i>Надмірне зниження калорій</i>	48
<i>Надлишок калорій «здоровою їжею»</i>	48
<i>Самостійне виключення основних груп продуктів</i>	49
<i>Перекус у білку або жирах (наприклад, «кето»)</i>	50
<i>Хаотичне приймання добавок</i>	50
<i>Ігнорування симптомів травлення</i>	51
<i>Нерегулярне харчування</i>	51
<i>Харчування без задоволення</i>	52

Розділ 5: Щоденна рутинна при АІТ	54
Складання індивідуального плану харчування.	56
Поради для роботи зі стресом, сном і фізичною активністю	57
Пиття води і режим прийому їжі.	58
Розділ 6: АІТ та інші супутні стани, які не можна ігнорувати	62
Аутоімунні гастрити та харчові непереносимості (глютен, лактоза)	64
Інші аутоімунні захворювання	64
Емоційні порушення: депресія, тривожність, панічні атаки	65
Анемія (залізо- та B_{12} -дефіцитна)	65
Інсулінорезистентність	66
Порушення сну, втома, зниження енергії	66
Розділ 7: АІТ і шкіра: як гормони впливають на наш зовнішній вигляд	68
Що відбувається зі шкірою при АІТ.	70
План дій: як доглядати за шкірою при АІТ.	72
Як знайти доказового дерматолога	74
Розділ 8: Спорт, нервово-м'язова система й АІТ, що потрібно знати	76
Що відбувається з нервово-м'язовою системою при АІТ	78
Спорт і фізична активність при АІТ.	78
Підтримка нутрієнтами	79
Харчування	79
План дій	79
Розділ 9: АІТ і менструальний цикл: як впливає щитоподібна залоза на жіноче здоров'я	80
Як щитоподібна залоза впливає на цикл.	82
Типові симптоми циклічних порушень при АІТ	82
АІТ і фертильність	83
План дій для відновлення циклу при АІТ	83

Розділ 10: Приклади меню при АІТ	86
<i>Приклад 3-денного меню з рецептами</i>	88
<i>Варіанти для сніданків, обідів, вечер і перекусів</i>	92
<i>Приклади списків продуктів</i>	123
Розділ 11: Часті запитання клієнтів	128
<i>Чи можна каву при АІТ?</i>	130
<i>Що з періодичним голодуванням?</i>	130
<i>Чи допомагає АІР?</i>	131
<i>Як реагувати на зміну гормонального профілю?</i>	131
<i>Чи потрібно виключати глютен?</i>	132
<i>Спорт при АІТ: так чи ні?</i>	132
<i>Чому вага не знижується, хоча я все роблю правильно?</i>	132
<i>Чи можна молочні продукти при АІТ?</i>	133
<i>Чому я постійно втомлена?</i>	133
<i>Чи можна приймати добавки самостійно?</i>	134
ДОДАТКИ	135
<i>Таблиця нутрієнтів і джерел</i>	136
<i>Трекер самопочуття</i>	137
<i>Простий щоденник харчування</i>	137
<i>Завершення: підтримка і мотивація</i>	138

В. О. Парфенюк

Сяяти...

навіть коли щитоподібна проти

Технічний редактор: *Парфенюк О. С.*

Коректор: *Шутова Л. Я.*

Дизайн та верстка: *Парфенюк О. С.*

Підписано до друку 12.06.2025.

Формат 60×84/16. Гарнітура *Arno Pro*.

Папір офсетний, 100 гр/м². Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 8,40. Зам. № 2507.

ПП «Нова Книга»,

21029, м. Вінниця, вул. М. Ващука, 20.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до Державного реєстру видавців, виготівників

і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2646 від 11.10.2006 р.

Тел. (067) 656-26-50.

E-mail: novaknyha@gmail.com

www.nk.in.ua

www.vilibri.com.ua