

Wprowadzenie	7
Co oznacza termin niedoczynność tarczycy?	9
Przyczyny niedoczynności tarczycy	11
Epidemiologia niedoczynności tarczycy	13
Kliniczne objawy niedoczynności tarczycy	15
Rozpoznanie niedoczynności tarczycy	19
Leczenie w niedoczynności tarczycy	21
Profilaktyka niedoczynności tarczycy	23
Ogólne zalecenia dotyczące żywienia i stylu życia	25
Zalecenia dietetyczne w niedoczynności tarczycy	37
Składniki diety ważne przy niedoczynności tarczycy	71
Jod	71
Selen	77
Żelazo	80
Cynk	84
Błonnik	87
Produkty wolotwórcze	89
Przykładowe 7-dniowe jadłospisy dla osób z niedoczynnością tarczycy	93
Jadłospis tygodniowy – dieta 1200 kcal	94
Jadłospis tygodniowy – dieta 1500 kcal	112
Piśmiennictwo	129