NUTEMA HOSPITAL | BENS SUPER SPECIALITY CLINIC | DR. SUDHI A. KAMBOJ BREAST & ENDOCRINE SURGEON

HYPERTHYROIDISM DIET PLAN

THIS IS ONLY FOR A REFERENCE PURPOSE

DEPARTMENT OF BREAST AND ENDOCRINE SURGERY

Hyperthyroidism Diet Plan (हाइपरथायरॉयडिज़्म के लिए आहार योजना)

Hyperthyroidism is a condition where the thyroid gland produces excess thyroid hormones, leading to symptoms like weight loss, anxiety, palpitations, sweating, and weakness.
हाइपरथायरॉयडिज़्म में थायरॉयड ग्रंथि जरूरत से ज्यादा हार्मोन बनाती है, जिससे वजन कम होना, घबराहट, दिल की धड़कन तेज होना और कमजोरी जैसी समस्याएँ होती हैं।

What to Eat / क्या खाएं

Calcium & Vitamin D Rich Foods
(हड्डियों की मजबूती के लिए)
Milk / दूध, Curd / दही, Paneer / पनीर, Sesame seeds / तिल, Ragi / रागी, Almonds / बादाम

Helps prevent bone loss (Hyperthyroidism can weaken bones)
हड्डियों को कमजोर होने से बचाता है

Protein Rich Diet
(मांसपेशियों की कमजोरी रोकने के लिए)
Moong dal, Masoor dal, Chana, Rajma, Eggs (if non-vegetarian), Tofu
Prevents muscle wasting
मांसपेशियों की कमजोरी कम करता है

Goitrogenic Vegetables (in moderate amount)
(थायरॉयड हार्मोन को थोड़ा नियंत्रित करने में मदद)
Cabbage / पत्ता गोभी, Cauliflower / फूलगोभी, Broccoli, Soy products
Cooked form is better than raw
कच्चा नहीं, पका हुआ खाना बेहतर है

Healthy Fats
Walnuts, Flaxseeds, Pumpkin seeds, Desi ghee (small quantity)
Reduces inflammation
सूजन कम करने में मदद

What to Avoid / क्या न खाएं
Excess Iodine
Seaweed, Iodized salt (excess), Processed foods

HYPERTHYROIDISM DIET PLAN

THIS IS ONLY FOR A REFERENCE PURPOSE

DEPARTMENT OF BREAST AND ENDOCRINE SURGERY

Caffeine
Coffee, Strong tea, Energy drinks
Increases palpitations & anxiety
दिल की धड़कन और घबराहट बढ़ा सकता है

Spicy & Oily Food
Fried food, Fast food, Excess red chilli

Sample Diet Chart (Indian Style)

Morning (सुबह)
Warm water, 5 soaked almonds + 1 walnut

Breakfast (नाश्ता)
Vegetable poha / upma, OR 2 boiled eggs + 1 multigrain roti, 1 glass milk

Mid-Morning
Papaya / Apple / Guava

Lunch (दोपहर)
1–2 chapati, Moong dal, Cooked cabbage/cauliflower sabzi, Curd

Evening
Coconut water, Roasted chana

Dinner (हल्का भोजन)
Vegetable soup, Paneer bhurji / Dal, 1 roti

Lifestyle Tips / जीवनशैली सुझाव
- Stress management (Yoga, meditation)
- Proper sleep (7–8 hours)
- Avoid smoking & alcohol
- Regular follow-up with endocrinologist

Important:
Diet alone cannot cure hyperthyroidism. Medicines and regular doctor consultation are necessary.
केवल डाइट से यह बीमारी ठीक नहीं होती, दवा और डॉक्टर की सलाह जरूरी है।