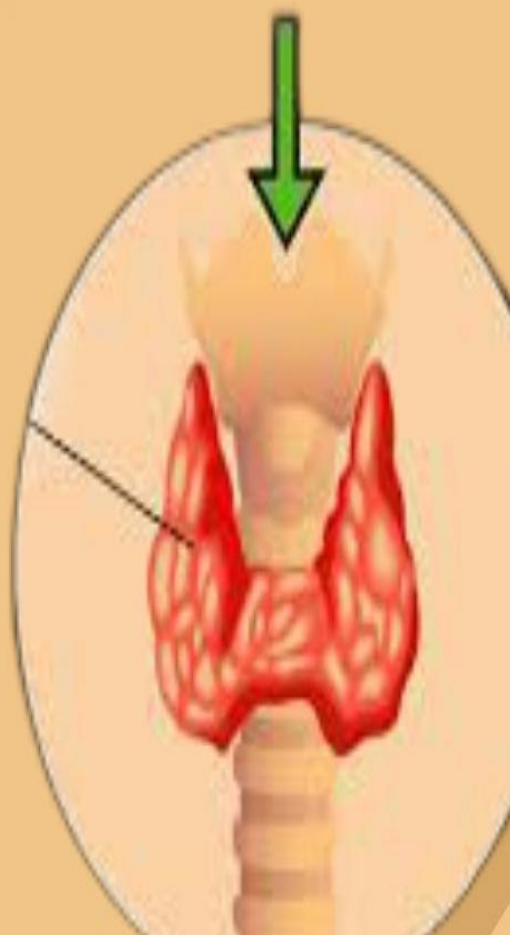


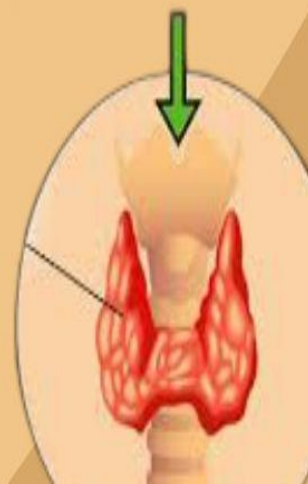
رژیم غذایی در کم کاری تیروئید

تنظیم کننده

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه  
کم کاری تیروئید چیست  
سویا و کم کاری تیروئید  
کلم ها و کم کاری تیروئید  
گلوتن و کم کاری تیروئید  
چربی ها و کم کاری تیروئید  
شیرینی جات و کم کاری تیروئید  
قهوه و کم کاری تیروئید  
داروهای ضد اسید معده و کم کاری تیروئید



## مقدمه

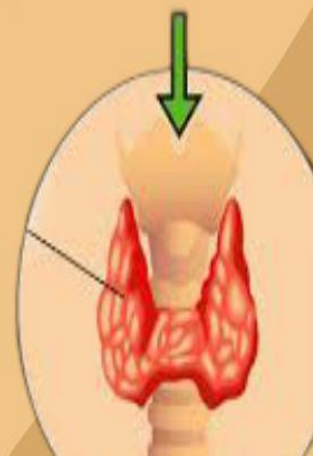
کمکاری تیروئید یا هیپوتیروئیدیسم زمانی اتفاق می‌افتد که غده تیروئید شما به اندازه کافی هورمون‌های تیروئید تولید نکند. این هورمون‌ها برای تنظیم متابولیسم بدن، ضربان قلب، دمای بدن و بسیاری از عملکردهای دیگر بسیار مهم هستند.

علل کمکاری تیروئید

علل مختلفی می‌تواند باعث کمکاری تیروئید شود، از

جمله:

بیماری هاشیموتو: این شایع‌ترین علت کمکاری تیروئید

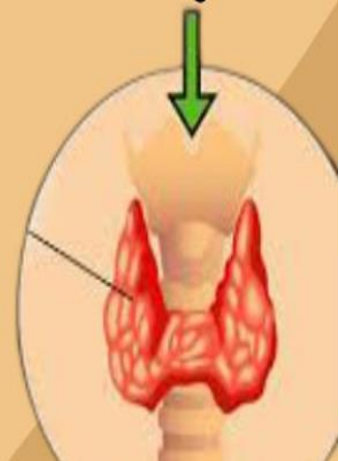


کمبود ید: ید برای تولید هورمون‌های تیروئید ضروری است. کمبود ید می‌تواند باعث کم‌کاری تیروئید شود. التهاب غده تیروئید: التهاب غده تیروئید می‌تواند به عملکرد آن آسیب برساند.

جراحی غده تیروئید: برداشتن بخشی یا تمام غده تیروئید می‌تواند باعث کم‌کاری تیروئید شود.

داروها: برخی داروها مانند لیتیوم و برخی داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی می‌توانند باعث کم‌کاری تیروئید

شوند.



علائم کم‌کاری تیروئید ممکن است به آرامی ظاهر شوند و در افراد مختلف متفاوت باشند. برخی از شایع‌ترین علائم

عبارتند از:

خستگی مزمن

افزایش وزن

یبوست

پوست خشک و موهای شکننده

احساس سرما

ضعف عضلانی

افسردگی

تورم صورت

صدای خش‌دار

قاعدگی نامنظم





درمان کمکاری تیروئید معمولاً با جایگزینی هورمون‌های تیروئید انجام می‌شود. این داروها به صورت قرص مصرف می‌شوند و به بدن کمک می‌کنند تا عملکرد طبیعی خود را بازیابد.

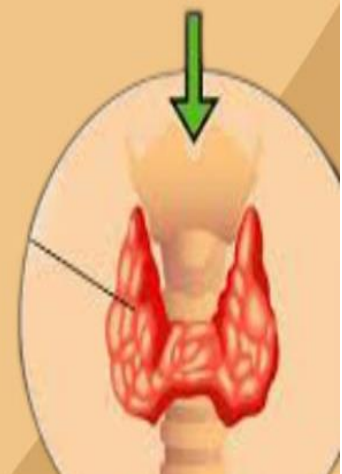
مهم است که به یاد داشته باشید: کمکاری تیروئید یک بیماری قابل کنترل است. با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب، می‌توانید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید.



## فصل اول سویا و کمکاری تیروئید

یکی از سوالات رایجی که افراد مبتلا به کمکاری تیروئید دارند، درباره مصرف سویا است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف زیاد سویا ممکن است بر عملکرد تیروئید تأثیر بگذارد.

افراد با کمبود ید: اگر شما در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که کمبود ید وجود دارد، بهتر است در مصرف سویا احتیاط کنید، زیرا ایزوفلاوون‌ها ممکن است جذب ید را کاهش دهند.



افراد با بیماری های خودایمنی تیروئید: اگر شما بیماری خودایمنی تیروئید مانند بیماری هاشیموتو دارید، ممکن است حساسیت بیشتری به تأثیرات سویا داشته باشید. افرادی که داروهای تیروئید مصرف می کنند: اگر شما برای درمان کم کاری تیروئید دارو مصرف می کنید، بهتر است قبل از ایجاد تغییرات اساسی در رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنید.





اگر تصمیم گرفتید مصرف سویا را محدود کنید، می‌توانید از محصولات سویای فرآوری نشده مانند توفو استفاده کنید و از مصرف بیش از حد محصولات سویای فرآوری شده مانند شیر سویا و گوشت سویا خودداری کنید. رژیم غذایی متعادل داشته باشید: یک رژیم غذایی متعادل حاوی انواع مختلف غذاها می‌تواند به سلامت تیروئید شما کمک کند. در نهایت، تصمیم‌گیری در مورد مصرف سویا باید با توجه به شرایط فردی و با مشورت پزشک گرفته شود.



---

سویا و خانواده محصولات مشتق از آن: آجیل سویا، شیر سویا، پروتئین سویا و غذاهای تهیه شده از سویا نظیر همبرگر، روغن سویا، لستین سویا، غذاهای سنتی تهیه شده از سویا (تمپه و توفو) دارای قوی ترین اثرات ضد تیروئیدی می باشند



## References

**Glycine max". Encyclopedia of Life (EoL). Retrieved "**  
**February 16, 2012.**

**Generally written in katakana, not kanji.**

**Glycine max". Multilingual Multiscript Plant Name "**  
**Database. Retrieved February 16, 2012.**

**Rotundo JL, Marshall R, McCormick R, et al. (March 2024).**

**"European soybean to benefit people and the  
environment". Scientific Reports. 14 (1): 7612.**

**Bibcode:2024NatSR..14.7612R. doi:10.1038/s41598-024-  
57522-z. PMC 10982307. PMID 38556523.**

## فصل دوم کلم و کم کاری تیروئید

مصرف بیش از حد و به صورت خام برخی سبزیجات خانواده کلم

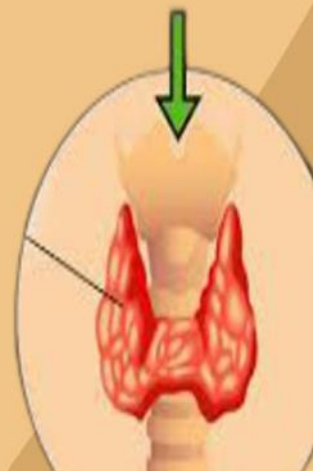
می تواند برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید مشکل ساز باشد.

گواتروژن ها: این سبزیجات حاوی ترکیباتی به نام گواتروژن هستند. این

ترکیبات می توانند با تولید هورمون های تیروئید تداخل کرده و جذب ید

را کاهش دهند. ید عنصری ضروری برای تولید هورمون های تیروئید

است.





چه نوع کلم‌هایی حاوی گواتروژن هستند؟

کلم بروکلی

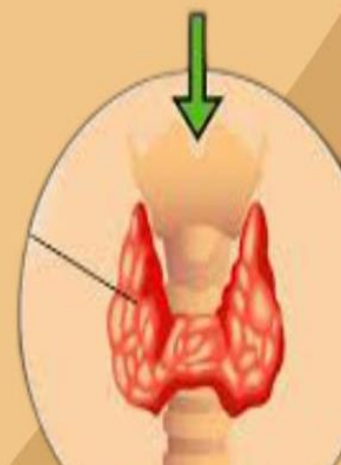
گل کلم

کلم بروکسل

کلم برگ

تریچه

شلغم



چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟

افرادی که کمبود ید دارند: اگر شما در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که کمبود

ید وجود دارد، باید بیشتر مراقب مصرف این سبزیجات باشید.

افرادی که بیماری‌های خودایمنی تیروئید دارند: بیماری‌هایی مانند

هاشیموتو می‌توانند حساسیت شما به گواتروژن‌ها را افزایش دهند.

افرادی که داروهای تیروئید مصرف می‌کنند: اگر شما برای درمان

کمکاری تیروئید دارو مصرف می‌کنید، باید با پزشک خود در مورد

مصرف این سبزیجات صحبت کنید.



چگونه می‌توان از مضرات کلم جلوگیری کرد؟

پختن: پختن سبزیجات خانواده کلم می‌تواند مقدار

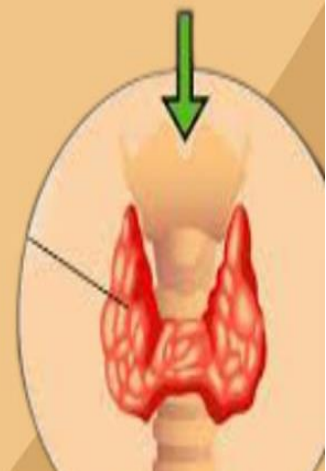
گواتروژن‌ها را کاهش دهد.

مصرف متعادل: مصرف این سبزیجات به صورت پخته و به

مقدار متعادل مشکلی ایجاد نمی‌کند.

مشورت با پزشک: قبل از ایجاد هرگونه تغییر در رژیم

غذایی خود، حتماً با پزشک مشورت کنید.



چه غذاهایی برای افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید مفید هستند؟

غذاهای حاوی ید: ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ، لبنیات و جلبک دریایی

غذاهای حاوی سلنیوم: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، آجیل و دانه‌ها

میوه‌ها و سبزیجات دیگر: به جز سبزیجات خانواده کلم، بیشتر

میوه‌ها و

سبزیجات برای تیروئید مفید هستند.





---

سبزیجات: خانواده کلمها به ویژه کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، خردل، تربچه، ترب و شلغم اگرچه سرشار از ترکیبات مغذی میباشند، اما مصرف بیش از حد این سبزیجات از توانایی تیروئید برای استفاده از ید می کاهد و در عملکرد آن اختلال ایجاد می کند.



## References

A brief historical sketch is in Toussaint-Samat, pp. 622ff.

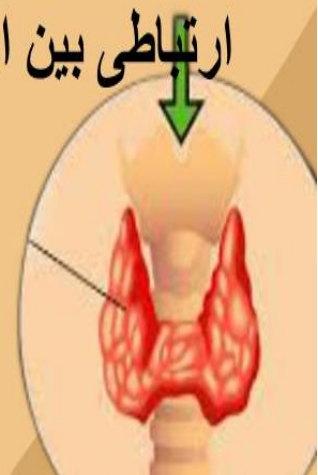
The Natural History of Pompeii. Cambridge University Press. 2002. p. 94. ISBN 978-0-521-80054-9

Ingram, Christine (2000). The Cook's Guide to Vegetables. Hermes House. pp. 64–66. ISBN 978-1-84038-842-8.

Tannahill, pp. 289–291

## گلوتن و کمکاری تیروئید

گلوتن پروتئینی است که به طور طبیعی در برخی غلات مانند گندم، جو و چاودار یافت می‌شود. این پروتئین به محصولات پخته شده مانند نان، ماکارونی و برخی بیسکویت‌ها، بافت و کشسانی می‌دهد. ارتباط گلوتن و کمکاری تیروئید در حالی که ارتباط مستقیم و قطعی بین گلوتن و کمکاری تیروئید هنوز به طور کامل مشخص نشده است، اما برخی مطالعات نشان می‌دهند که ممکن است ارتباطی بین این دو وجود داشته باشد



چرا برخی معتقدند گلوتن می‌تواند بر تیروئید تأثیر بگذارد؟ التهاب: مصرف گلوتن در افرادی که به بیماری سلیاک یا حساسیت به گلوتن غیر سلیاکی مبتلا هستند، می‌تواند باعث التهاب در روده شود. این التهاب ممکن است بر عملکرد سیستم ایمنی تأثیر گذاشته و در نتیجه بر عملکرد غده تیروئید نیز تأثیر بگذارد. اختلال در جذب مواد مغذی: بیماری سلیاک می‌تواند باعث اختلال در جذب مواد مغذی مانند آهن و ویتامین‌های گروه ب شود که برای عملکرد مناسب تیروئید ضروری هستند.



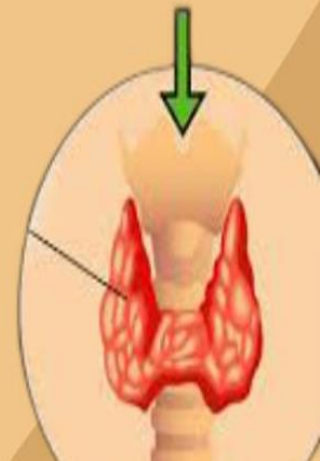


چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟

افرادی که بیماری سلیاک دارند: این افراد به طور قطع باید از مصرف گلوتن خودداری کنند.

افرادی که حساسیت به گلوتن غیر سلیاکی دارند: این افراد نیز با حذف گلوتن از رژیم غذایی خود ممکن است بهبودی در علائم خود مشاهده کنند.

افرادی که بیماری های خودایمنی تیروئید دارند: برخی مطالعات نشان می دهند که افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی تیروئید مانند هاشیموتو ممکن است به گلوتن حساسیت بیشتری داشته باشند.



رژیم غذایی بدون گلوتن: اگر پزشک تشخیص داد که شما به گلوتن حساس هستید، باید از رژیم غذایی بدون گلوتن پیروی کنید. این رژیم غذایی شامل حذف تمام محصولات حاوی گندم، جو و چاودار است. به یاد داشته باشید: تصمیم‌گیری در مورد حذف گلوتن از رژیم غذایی باید با مشورت پزشک انجام شود. همچنین، حذف خودسرانه گلوتن از رژیم غذایی بدون دلیل پزشکی توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث کمبود برخی مواد مغذی شود.



---

گلوتن: پروتئین گندم است و در محصولات بر پایه  
غلات حاوی گندم نظیر انواع نان و پاستا یافت  
میشود. برای کاهش اثرات ضد تیروئیدی آن سعی کنید  
از غلات یا محصولات دارای فیبر فراوان استفاده  
کنید.



## References

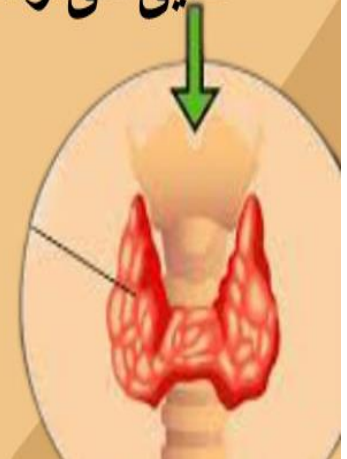
Hervé This, « Who discovered the gluten and who discovered its production by lixiviation? », Notes Académiques de l'Académie d'Agriculture de France/Academic Notes from the French Academy of Agriculture, vol. 3, no 3, 2002, p. 1–11

Shewry PR, Halford NG, Belton PS, Tatham AS (February 2002). "The structure and properties of gluten: an elastic protein from wheat grain". *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 357 (1418): 133–42. doi:10.1098/rstb.2001.1024. PMC 1692935. PMID 11911770.



## چربی‌ها و کم‌کاری تیروئید

کم‌کاری تیروئید و ارتباط آن با رژیم غذایی، به ویژه چربی‌ها، موضوعی است که بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری با آن روبرو می‌شوند. چرا چربی‌ها در کم‌کاری تیروئید اهمیت دارند؟ متابولیسم: هورمون‌های تیروئید نقش مهمی در تنظیم متابولیسم بدن دارند. در کم‌کاری تیروئید، کاهش این هورمون‌ها می‌تواند منجر به کاهش متابولیسم و در نتیجه افزایش وزن شود. انتخاب نوع چربی‌ها در رژیم غذایی می‌تواند بر این روند تأثیرگذار باشد.



جذب ویتامین‌های محلول در چربی: برخی ویتامین‌ها مانند

ویتامین‌های K و E، D و A

در چربی‌ها حل می‌شوند. در صورت کمبود این ویتامین‌ها،

مشکلات دیگری نیز ممکن است برای بدن ایجاد

شود. التهاب: برخی چربی‌های خاص مانند امگا ۳ می‌توانند

خاصیت ضد التهابی داشته باشند و به کاهش التهاب در بدن

کمک کنند. التهاب مزمن با بسیاری از بیماری‌ها از جمله

بیماری‌های خودایمنی مرتبط با تیروئید مرتبط است.



چربی‌های اشباع نشده: این چربی‌ها که عمدتاً در ماهی‌های چرب، آووکادو، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شوند، برای قلب و سلامت کلی بدن مفید هستند. امگا ۳: این نوع چربی که به ویژه در ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا و ماهی تن یافت می‌شود، خاصیت ضد التهابی دارد و می‌تواند به بهبود عملکرد تیروئید کمک کند. روغن زیتون: روغن زیتون به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم، برای قلب و عروق و همچنین تیروئید مفید است.





نکات مهم برای مصرف چربی در کم‌کاری تیروئید تنوع:  
سعی کنید از انواع مختلف چربی‌های سالم در رژیم غذایی  
خود استفاده کنید تا بدن شما تمام مواد مغذی مورد نیاز را  
دریافت کند. پخت و پز: از روش‌های سالم پخت و پز مانند  
بخارپز کردن، آب پز کردن و کباب کردن استفاده کنید تا  
چربی‌های سالم غذا حفظ شود. مشورت با پزشک: قبل از  
ایجاد هرگونه تغییر در رژیم غذایی خود، حتماً با پزشک یا  
متخصص تغذیه مشورت کنید.



---

چربیهای موجود در کره، گوشت و غذاهای  
سرخ شده: با جذب داروهای تیروئیدی تداخل  
ایجاد میکنند و از تولید هورمون توسط  
تیروئید جلوگیری میکنند.





## References

Entry for "fat" Archived 2020-07-25 at the Wayback Machine in the online Merriam-Webster dictionary, sense 3.2. Accessed on 2020-08-09

Thomas A. B. Sanders (2016): "The Role of Fats in Human Diet". Pages 1-20 of Functional Dietary Lipids.

Woodhead/Elsevier, 332 pages. ISBN 978-1-78242-247-1doi:10.1016/B978-1-78242-247-1.00001-6

Macronutrients: the Importance of Carbohydrate, "Protein, and Fat". McKinley Health Center. University of Illinois at Urbana–Champaign. Archived from the original on 21 September 2014. Retrieved 20 September 2014.

Introduction to Energy Storage". Khan Academy."

## شیرینی و کم کاری تیروئید

مصرف شیرینی و کم کاری تیروئید یکی از دغدغه‌های رایج افراد مبتلا به این بیماری است. اگرچه شیرینی‌ها به طور مستقیم باعث کم‌کاری تیروئید نمی‌شوند، اما مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند بر مدیریت این بیماری تأثیرگذار باشد. چرا مصرف شیرینی برای افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید توصیه نمی‌شود افزایش وزن: کم‌کاری تیروئید می‌تواند باعث کاهش متابولیسم شود و در نتیجه افزایش وزن را به دنبال داشته باشد. مصرف زیاد شیرینی‌ها که سرشار از قند و کالری هستند، این روند را تشدید می‌کند.



نوسانات قند خون: قند موجود در شیرینی‌ها باعث افزایش ناگهانی قند خون و سپس افت آن می‌شود. این نوسانات قند خون می‌تواند باعث احساس خستگی، تحریک‌پذیری و سایر علائم ناخوشایند شود.

تغذیه نامتعادل: شیرینی‌ها اغلب حاوی کالری خالی هستند و مواد مغذی کمی دارند. مصرف زیاد آن‌ها می‌تواند باعث شود که بدن از دریافت سایر مواد مغذی ضروری محروم شود.



چه نوع شیرینی‌هایی باید محدود شود؟ شیرینی‌های صنعتی:  
این شیرینی‌ها معمولاً حاوی قند افزوده، چربی‌های ترانس و  
سایر مواد افزودنی مضر هستند.

نوشابه‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها حاوی قند بسیار زیاد و  
کالری خالی هستند.

کیک‌ها و شیرینی‌های پفکی: این نوع شیرینی‌ها نیز حاوی  
قند و چربی زیادی هستند.





چه جایگزین‌هایی برای شیرینی وجود دارد؟

میوه‌های تازه: میوه‌ها حاوی قند طبیعی هستند و سرشار از فیبر و

ویتامین‌ها هستند. ماست یونانی: ماست یونانی یک منبع پروتئین عالی

است و می‌تواند به عنوان یک میان وعده سالم مورد استفاده قرار

گیرد. آجیل و دانه‌ها: آجیل و دانه‌ها حاوی چربی‌های سالم و فیبر هستند

و می‌توانند به عنوان یک میان وعده سالم جایگزین شیرینی‌ها

شوند. شکلات تلخ: شکلات تلخ با درصد بالای کاکائو حاوی آنتی‌اکسیدان

است و می‌تواند به عنوان یک میان وعده گاه به گاه مصرف شود.





در نهایت، مصرف شیرینی‌ها برای افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید محدود شود. با انتخاب گزینه‌های سالم‌تر و ایجاد یک رژیم غذایی متعادل، می‌توان به کنترل بهتر این بیماری کمک کرد.



---

شیرینیجات و غذاهای حاوی قند: این غذاها اثری روی  
تیروئید ندارند اما به دلیل اینکه یکی از عوارض  
کمکاری تیروئید، کند شدن متابولیسم بدن است، مصرف  
مقادیر زیاد این غذاها با اضافه وزن سریع این بیماران  
همراه است.



## References

Davidson, Alan (2014-01-01). Jaine, Tom (ed.). The Oxford Companion to Food. Oxford University Press.  
doi:10.1093/acref/9780199677337.001.0001. ISBN 978-0-19-967733-7.

Kipfer, Barbara Ann (2012-04-11). The Culinarian: A Kitchen Desk Reference. Houghton Mifflin Harcourt. ISBN 978-0-544-18603-3.

Gisslen, Wayne (2016-09-21). Professional Baking. John Wiley & Sons. ISBN 978-1-119-14844-9.

Definition of 'pastry'". Oxford English Dictionary. "  
Archived from the original on 23 August 2016. Retrieved 7 January 2015.

## قهوه و کم کاری تیروئید

قهوه و کم کاری تیروئید دو موضوعی هستند که اغلب اوقات در کنار هم مطرح می‌شوند. بسیاری از افراد مبتلا به کم کاری تیروئید، در مورد مصرف قهوه و تأثیر آن بر بیماری خود نگران هستند.

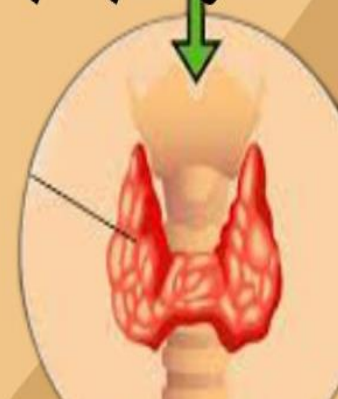
کافئین و جذب دارو: یکی از اصلی‌ترین دلایل نگرانی در مورد مصرف قهوه توسط افراد مبتلا به کم کاری تیروئید، تأثیر کافئین بر جذب داروهای تیروئید است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف همزمان قهوه و داروهای تیروئید می‌تواند جذب این داروها را کاهش دهد.



مصرف قهوه به طور کلی برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید مضر نیست، اما باید با احتیاط انجام شود. برخی نکات مهم که باید در نظر گرفته شود عبارتند از:

زمان مصرف: بهتر است قهوه را حداقل یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف داروهای تیروئید بنوشید تا جذب داروها به خوبی انجام شود.

مقدار مصرف: مصرف زیاد قهوه می تواند باعث افزایش ضربان قلب، اضطراب و بی خوابی شود که این موارد برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید خوشایند نیست.

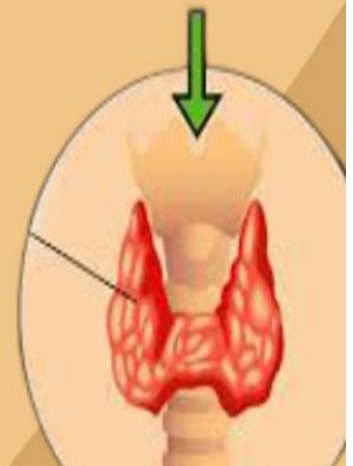




حساسیت فردی: هر فرد به کافئین واکنش متفاوتی نشان می‌دهد. برخی افراد ممکن است به مقدار کمی قهوه حساس باشند و علائمی مانند تپش قلب یا اضطراب را تجربه کنند. افرادی که داروهای تیروئید مصرف می‌کنند: این افراد باید به طور خاص به زمان مصرف قهوه و داروهای خود توجه کنند.



افرادی که به کافئین حساس هستند: این افراد باید مصرف قهوه را محدود کنند یا از قهوه بدون کافئین استفاده کنند. افرادی که علائم اضطراب یا بی خوابی دارند: مصرف زیاد قهوه می تواند این علائم را تشدید کند.



افرادی که به کافئین حساس هستند: این افراد باید  
مصرف قهوه را محدود کنند یا از قهوه بدون  
کافئین استفاده کنند. افرادی که علائم اضطراب یا  
بی خوابی دارند: مصرف زیاد قهوه می تواند این  
علائم را تشدید کند.



---

قهوه: کافئین از جذب داروهای مکمل هورمون

تیروئید جلوگیری میکند. لذا دارو را فقط با آب

مصرف کنید.



7

## References

**Ukers, William Harrison (1922). All About Coffee. Tea and Coffee Trade Journal Company. p. 5.**

**Johns Hopkins University Studies in Historical and Political Science. Johns Hopkins University Press. 1967. p. 25.**

**Elzebroek, A. T. G. (2008). Guide to Cultivated Plants. CABI. p. 7. ISBN 978-1-84593-356-2.**

**Global Hot Drinks Market Size, Share | Industry Trends " Report, 2025". [www.grandviewresearch.com](http://www.grandviewresearch.com). Retrieved 18 July 2023.**

**Weinberg & Bealer 2001, pp. 3–4**



## داروهای ضد اسید معده و کم کاری تیروئید

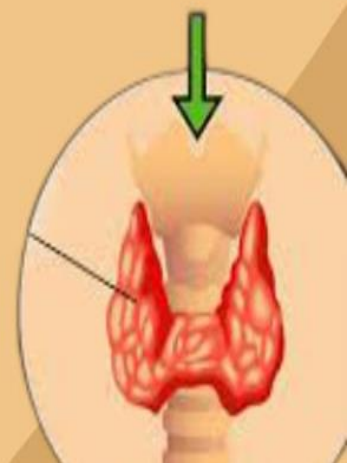
ارتباط بین داروهای ضد اسید معده و کم کاری تیروئید، موضوعی است که ممکن است برای بسیاری از افراد مبتلا به هر دو بیماری سوال برانگیز باشد.

برخی داروها برای جذب مناسب نیاز به محیط اسیدی معده دارند. داروهای ضد اسید با کاهش اسید معده، ممکن است بر جذب برخی داروها، از جمله داروهای تیروئید، تأثیر بگذارند.



علائم مشترک: هم کمکاری تیروئید و هم مشکلات گوارشی مانند سوءهاضمه می‌توانند علائمی مشابه داشته باشند، مانند نفخ، یبوست یا اسهال. این موضوع ممکن است باعث شود که افراد مبتلا به کمکاری تیروئید، داروهای ضد اسید را بدون اطلاع پزشک مصرف کنند.

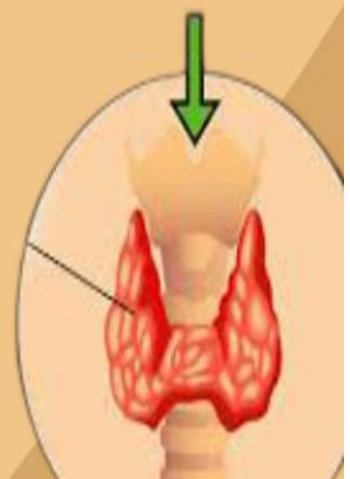
برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف همزمان برخی داروهای ضد اسید با داروهای تیروئید می‌تواند بر جذب این داروها تأثیر بگذارد. اما این تأثیر به نوع داروهای ضد اسید، دوز مصرفی و زمان مصرف داروهای تیروئید بستگی دارد.



خوددرمانی نکنید: هرگز بدون مشورت با پزشک،  
خودسرانه دارو مصرف نکنید.

توجه به علائم: اگر پس از مصرف داروهای ضد اسید،  
متوجه تغییر در علائم کمکاری تیروئید خود شدید، حتماً با  
پزشک خود تماس بگیرید.

رژیم غذایی: علاوه بر داروها، رژیم غذایی مناسب نیز  
می‌تواند به بهبود علائم سوءهاضمه و مدیریت کمکاری  
تیروئید کمک کند.



---

داروها: مصرف همزمان داروهایی نظیر آهن،  
کلسیم، منیزیم، برخی داروهای کاهش دهنده میزان  
کلسترول و برخی داروهای ضد اسید معده می تواند  
با داروهای تیروئید تداخل ایجاد کند.



## References

**Internal Clinical Guidelines Team. (UK) (2014). Dyspepsia and Gastro-Oesophageal Reflux Disease: Investigation and Management of Dyspepsia, Symptoms Suggestive of Gastro-Oesophageal Reflux Disease, or Both. National Institute for Health and Care Excellence: Clinical Guidelines. London: National Institute for Health and Care Excellence (UK). PMID 25340236.**

**Salisbury BH, Terrell JM (2020). "Antacids". StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. PMID 30252305. Archived from the original on 5 November 2021. Retrieved 24 November 2020.**