

## הדרכה לדיאטה דלת יוד

יוד הנו מינרל הנאגר בתאי בלוטת התריס. דיאטה דלת יוד דרושה למשך כשבועיים כהכנה לטיפול הקרנה ע"י יוד רדיואקטיבי. לאחר הטיפול ניתן לחזור לתפריט רגיל.

### מותר לאכול:

ירקות טריים וקפואים (יש לשטוף היטב)  
פירות טריים ומשומרים  
בשר בקר/עוף/הודו טרי או קפוא  
חלבוני ביצה  
קטניות: חומס, פול, עדשים, אפונה יבשה, שעועית,  
לחם ודגנים: ללא מלח העשיר ביוד, שמן סויה או חמאה  
שמוני מאכל מלבד שמן סויה, טחינה גולמית חמאת בוטנים טבעית (לא מלוחה)  
פופקורן ללא מלח  
סורבה  
עשבי תיבול, תבלינים טריים (פלפל פפריקה כמון וכו'), מלח שולחני ומלח גס.

### להמעיט באכילה:

חלב ומוצריו: חלב, שמנת, גבינה, יוגורט, חמאה, גלידה.  
מזונות מוכנים/קנויים המכילים ביצים (עוגות, פשטידות וכד')

### להימנע מאכילתם

ביצים שלמות  
שימורי בשר (כגון לוף)  
בשרים מעובדים  
דגים (כולל שימורי דגים כגון טונה מקרל סרדינים)  
סושי  
פירות ים, ומאכלים המכילים קרגינאן, אגאר-אגאר, אלגין, אלגינאט (כולם מיצרים מאצות ים)  
סויה ומוצרי סויה.  
מלח יוד, תערובת תבלינים המכילים מלח, מזונות מלוחים.  
שוקולד  
מולסה  
צבע מאכל חום/אדום (FD&C red dye#3) המופעים במזונות ומשקאות שונים (כולל קוקה קולה ופפסי) או טבליות חומות/אדומות  
תוספי מזון ומולטי ויטמינים המכילים יוד, סירופ לשיעול,  
אוכל תעשייתי, מסעדות, ומזון אוריינטלי.

החומר נאסף ונערך ע"י שירות הדיאטה, לשאלות נוספות ניתן לפנות לטלפון 04-6304342.