

## Рекомендации по применению диеты с низким содержанием йода

Йод - минерал, накапливаемый клетками щитовидной железы. Диета с низким содержанием йода является неотъемлемой частью подготовки к лечению радиоактивным йодом.

Диета начинается за две недели до начала лечения. Через сутки после окончания лечения рекомендуется вернуться к обычному рациону питания.

Нижеуказанные продукты можно употреблять в любом количестве в процессе диеты:

- Свежие и сушеные фрукты, свежие соки, и фруктовые коктейли
- Овощи, предпочтительно сырые или замороженные без добавления соли (рекомендуется тщательно вымыть перед употреблением)
- Яичные белки
- Хумус, фасоль, горох, чечевица, бобы ( за исключением соевых)
- Хлеб, крупы и зерновые продукты без добавления йодированной соли, соевого или сливочного масла (*предпочтительнее выпечка домашнего приготовления*).
- Несолёный попкорн
- Свежий цыпленок, мясо индюшки, говядина
- Шербет
- Черный перец, паприка, свежие или высушенные травы
- Растительные масла за исключением соевого, тхина, несоленое ореховое масло
- Столовая соль без добавления йода

Необходимо ограничить:

- Молочные продукты (молоко, сыр, сливки, йогурт, масло, мороженое, сухие порошкообразные сливки, )
- Купленные изделия из теста, в состав которого могут входить яйца (торты, печенье, запеканки и т.п.)

Следует полностью исключить из рациона:

- Йодированную и морскую соль, а также любые продукты, которые могут содержать йодированную или морскую соль, включая приправы и соусы
- Все морепродукты, включая морские водоросли

- Продукты, содержащие добавки морских водорослей: агар-агар, альгин, альгинат, каргинан.
- Яичные желтки или цельные яйца и продукты, содержащие яйца
- Рыба, включая рыбные консервы тунца, макрели и сардин
- Суши и другие блюда восточной кухни (китайской, корейской и т.п.)
- Мясные консервы (тушенка) и другие обработанные виды мяса (колбасы, пастрома, субпродукты, мясные полуфабрикаты, фарш домашнего приготовления)
- Пищевой краситель красного и коричневого цвета (FD&C Red Dye #3), содержащийся в различных продуктах питания и таких напитках как кока – кола и пепсикола, а также таблетках красного и коричневого цвета.
- Шоколад
- Меласса (черная патока)
- Соевые бобы и продукты, содержащие сою (соевый соус, соевое молоко, тофу)
- Йод-содержащие витамины и пищевые добавки
- Сиропы от кашля
- В период диеты рекомендуется воздержаться от употребления пищи, приготовленной вне дома (столовые по месту работы, рестораны и кафе), так как точно неизвестно, используют ли повара этих заведений нейодированную соль

Материал собран и представлен посредством “ Службы Диеты” .

С дополнительными вопросами обращайтесь по телефону 04-6304342