

甲狀腺疾病 飲食大解密

文 / 吳佩芬

國泰綜合醫院營養組營養師

「營養師！我有甲狀腺問題不能吃碘！」臨床上常遇到病人這樣回饋，甲狀腺疾病有哪些？與飲食到底有什麼關係？是否所有甲狀腺疾病都不能吃含碘食物？

為什麼碘跟甲狀腺密不可分？碘為人體必需的微量礦物質，是構成甲狀腺素的重要元素。甲狀腺素參與許多重要的體內生化代謝反應，如蛋白質合成及酵素活性，與胚胎及嬰兒期骨骼發育和生長、腦神經系統的發育與認知功能的發展等有關，因此適當地攝取含碘食物是必須的。含碘較多的食物有加碘鹽、海裡的動植物（如：海藻、海鮮類）、乳品類、加工食品及醃漬品等。

是不是每種甲狀腺疾病都應限制碘呢？除了碘之外，這些較常見的甲狀腺疾病飲食有什麼應該注意的地方呢？

甲狀腺功能低下症

- ☑可放心補充含碘食品。
- ☑病人因代謝變慢，若有體重過重或肥胖的情形，可進行均衡的減重飲食，減緩體重的增加程度。
- ☑如有便秘的狀況，建議增加蔬果攝取量，主食類選擇未精製的全穀雜糧類，以增加膳食纖維的攝取，搭配每天飲用1500-2000cc開水，有助改善便秘情形。



甲狀腺機能亢進症

- ☑減少攝取碘含量較高的食物，若進行碘131治療，則治療前後2週應嚴格執行低碘飲食，建議每日飲食中攝取碘的含量建議低於100微克，並以無碘鹽做為烹調調味料，因外食調味料不易控制，自備為佳。
- ☑如有體重下降，應增加由口進食量。
- ☑減少茶、咖啡、可樂等含咖啡因飲品，以白開水取代飲品。

甲狀腺癌

- ☑如因頸部腫大造成吞嚥較困難或不適，食物質地可選擇軟質或流質為主。
- ☑均衡飲食並攝取足量開水，每日>2000cc。
- ☑如進行碘131治療前後2週，應嚴格執行低碘飲食。

碘是人體重要的必需營養素，甲狀腺疾病應徵詢醫師及營養師正確的飲食建議，不要自己隨意執行低碘的飲食控制。