

低碘飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療目的

低碘飲食目的是減少體內碘含量，以提升甲狀腺組織與腫瘤細胞對放射性碘掃描及治療的功效。在「放射性碘治療」前兩週，建議每日飲食中攝取碘的含量須低於 100 微克。

低碘飲食僅適用部份特殊治療期間的病人，甲狀腺功能異常者應請教醫師及營養師正確飲食建議，不可自己隨意執行低碘飲食。

■ 飲食原則

■ 使用無加碘食鹽取代加碘鹽或海鹽

國內市售食鹽多為加碘鹽，每 5 公克鹽約含有 40~225 微克的碘，建議使用無加碘食鹽。

技巧一

請認明標示成份

“不含 碘酸鉀、碘化鉀”。

反式脂肪	0公克
碳水化合物	0公克
鈉	38950毫克
鈣	80毫克
鎂	96毫克
鉀	158毫克
碘	1.54毫克

品名: 內容物標示不含碘鉀

內容物: 海水鹽、碳酸鈣、海水礦物質與液。

技巧二

台鹽發售的「無加碘」鹽品，包含有「如意精鹽」、「原味料理鹽」、「複方料理鹽」、「金龍鹽」等，全省台鹽生技門市、全聯通路皆可購買。



技巧三

國外進口鹽，請注意標示，有額外添加碘的會標示『iodized』。



■ 下例各類食物含碘較高的食材請禁食：

種類	禁食	可食
全穀雜糧類及其加工品	麵粉製品在製程會添加鹽巴。	
	皇帝豆、青豆仁、花豆、 烘培食品：吐司、麵包、 餅乾、糕點、麵條、麵 線及各類調味穀片、含 馬鈴薯皮（如烤馬鈴薯）	五穀雜糧、 未加鹽的麥片、 去皮馬鈴薯 每日不超過 4 碗
乳製品	乳製品因在處理的過程中含有碘元素，在治療期間乳品及其製品都要避免。	
	乳製品（牛奶、優酪乳、 冰淇淋等）、含奶巧克力 和糕點	無
黃豆及其製品	大豆及其製品（豆醬、 豆奶、豆腐）	無
海鮮魚貝類	應避免海產食品，因海洋中自然形成的碘， 會使海產含有較高的碘。	
	魚、貝、蝦、蟹等海產	無

種類	禁食	可食
蔬 果 類	<p>海洋植物：海帶、紫菜、海苔、洋菜膠等</p> <p>醃漬蔬果、醬菜、蜜餞</p>	新鮮蔬果及自製果汁
肉 類	<p>豬肉、雞肉、蛋類，因飼料和用藥影響，碘含量較高，應限制每日攝取量。</p>	
	<p>肉鬆、肉乾、培根、火腿、肉品罐頭、香腸、熱狗等，各式肉類加工品</p>	<p>新鮮的肉類</p> <p>每日不超過 6 份 (一份約 30 公克)</p>
蛋 類	<p>蛋黃及其製品：</p> <p>如美奶滋、蛋糕</p>	蛋白
油 脂 及 核 果 類	<p>烹調選擇植物油，堅果類製品以原味為佳</p>	
	<p>加鹽奶油、加鹽核果類、加鹽花生醬、加鹽人造奶油</p>	<p>植物油、無鹽奶油、無調味堅果</p>
調 味 料	<p>因原料含有精鹽，故碘含量較高。使用前請確認食品標示中原料部份是否含鹽。</p>	
	<p>烏醋、魚露、番茄醬等 加鹽的調味粉</p>	<p>無加鹽調味料、新鮮或晾乾的香草</p>

種類	禁食	可食
其他	<p>含紅色食用色素，避免經過加工處理後之紅色、橘色、棕色之食物。</p> <p>含碘維他命與營養補充品。</p> <p>含海洋原料之營養補充品(如鯊魚軟骨、甲殼素)</p>	<p>糖、果凍、蜂蜜、可樂、無糖可樂、檸檬水、碳酸飲料</p>

- 放射碘治療後請多喝水，促進體重輻射量代謝。
- 外食調味及製備不易控制，建議以自備為主。

菜單範例：

餐別	內容	作法與食用說明
早餐	<p>雞蓉麥片粥：</p> <p>麥片 60g</p> <p>雞肉末 1 湯匙</p> <p>蛋白一個</p> <p>蔬菜切末</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞肉切末拌入蛋白做成雞蓉。 2. 水煮開加入麥片、雞蓉、蔬菜末煮熟 3. 加入無碘鹽及胡椒粉調味
午餐	<p>白飯</p> <p>蔥爆肉片</p>	<p>✓ 使用無碘鹽調味與植物油烹調。</p>

餐別	內容	作法與食用說明
	涼拌杏鮑菇 清炒空心菜 新鮮水果 1 個	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 一般新鮮的蔥、薑、蒜皆可使用。 ✓ 涼拌杏鮑菇：菇類切塊燙熟，調味後可加入無調味堅果增加風味。
晚餐	糙米飯 青椒牛肉 蒜香高麗菜 蜂蜜烤南瓜 新鮮水果 1 個	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 不需特別禁忌十字花科蔬菜及洋蔥等食物。

若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.423.2023.03 四修