

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

低碘飲食的目的是減少身體儲存的碘，以幫助放射性碘掃描及治療的功效，因此在「放射性碘治療」期間，需降低飲食中的碘攝取，持續時間約為治療前後各兩週。

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

目前市售加碘鹽每5公克約40~225微克的碘，建議使用無加碘食鹽，請認明標示成份”不含碘酸鉀、碘化鉀”。

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、全聯通路等皆可購買。

■ 碘攝取量控制在每天低於100 微克

種類	禁食	可食
全穀根莖類及其加工品	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（牛奶、優酪乳、冰淇淋等）、含奶的巧克力、含奶的糕點	無
黃豆及其製品	大豆和大部分大豆製品（豆醬、豆奶、豆腐等）	無
海鮮魚貝類	海魚、貝、蝦、蟹等海產	無
肉類	肉鬆、肉乾、培根、火腿、肉品罐頭、香腸、熱狗等，各式肉類加工品	新鮮的肉類 每日不超過6份 (一份約30公克)
蛋類	蛋黃及其製品： 如美奶滋、蛋糕	蛋白
蔬果類	海洋植物：海帶、紫菜、海苔、洋菜膠等 醃漬蔬果、醬菜、蜜餞	新鮮蔬果及自製果汁
油脂及核果類	加鹽奶油、加鹽核果類、加鹽花生醬、加鹽人造奶油	植物油、無鹽奶油、無調味堅果
調味料	烏醋、魚露、番茄醬等 加鹽的調味粉	無加鹽調味料、新鮮或晾乾的香草
其他	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。 含碘維他命與營養補充品。 含海洋原料之營養補充品（如鯊魚軟骨、甲殼素）	糖、果凍、蜂蜜、可樂、無糖可樂、檸檬水、碳酸飲料

菜單範例：

餐別	內容	作法與食用說明
早餐	雞蓉麥片粥： 麥片 60g 雞肉末 1 湯匙 蛋白一個 蔬菜切末	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	白飯 蔥爆肉片 涼拌杏鮑菇 清炒空心菜 新鮮水果 1 個	✓ 使用 無碘鹽 調味與 植物油 烹調。 ✓ 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	✓ 不需特別禁忌十字花科蔬菜及洋蔥等食物。

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，若有任何疑問，請洽詢營養師。

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 ☺

A2400.423.2015.10 初版