

低碘飲食

林文玉醫師提供

低碘飲食之適應症

1. 葛瑞夫茲氏症 (Graves' s disease)
2. 橋本氏甲狀腺炎 (Hashimoto' s thyroiditis)
3. 甲狀腺癌全切除術後準備作 I- 131 全身掃描及 I- 131 摘除治療前。

請儘量避免下列食物

1. 食鹽：(因一般市售食用鹽均加碘)，醬油等鹹佐料。
2. 肉類：加工肉，罐頭肉。
3. 乳類：牛奶，冰淇淋，乳酪，美乃滋，沙拉醬。
4. 海藻類：海帶，紫菜等。
5. 魚類：海洋魚，蛤，牡蠣，蝦。
6. 水果：香蕉，櫻桃，鳳梨，番茄，桃子，蘋果醬，醃製水果。
7. 蔬菜：花椰菜，菠菜，青椒，醃製製品。
8. 麵包：法國麵包，煎餅，蘇打餅，加鹽製品。
9. 飲料：茶，咖啡。
10. 藥物：含碘之咳嗽藥水，有機碘製劑及放射線診斷檢查用顯影劑等。
11. 其他：比薩，洋芋片，加鹽堅果，布丁。
 - 請購買無碘鹽食用
 - 台鹽台中門市：中港路二段 11 號
 - 南投市軍公教福利中心(文化中心附近)