

## קווים מנחים לדיאטה יוד נמוכה - סיכום דף אחד

ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc. SM

גם לפרטים וגם לספר בישול בחינם עם 420 מתכונים יוד נמוכים, חולכים ל [www.thyca.org](http://www.thyca.org)

### דברים שכדאי לזכור:

- זו דיאטה יוד נמוכה, זו לא דיאטה בלי יוד. המטרה היא לחיות פחות מ 50 מיקרוגרם של יוד ביום.
- הדיאטה זו לפרק זמן קצר. בדרך כלל לשבועיים (14 ימים) לפני סריקת יוד ראדיואקטיבית או טיפול.
- תמנעו מאוכל ומשקאות המכילים הרבה יוד (יותר מ 20 מיקרוגרם למנה). תאכלי אוכל ומשקאות שנמוך ביוד (רק 5 מיקרוגרם למנה).
- תקראו את רשימת המרכיבים על תוויות מזון ארוזות.
- תדברו עם הרופא שלך לגבי את התרופות שלך

<p><b>אוכל מותר:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• פירות חוץ מדובדבני מראשינו.</li> <li>• ירקות חוץ מפולי סויה וכמה שעועית.</li> <li>• אגוזים בלי מלח וחמאת אגוזים לא מלוחה</li> <li>• חלבוני ביצה</li> <li>• עד 6 אונקיות בשר ביום</li> <li>• עד 4 מנות של תבואה ומוצרי דגנים ביום</li> <li>• פסטה</li> <li>• סוכר, דבש, ג'לי, ריבה, סירופ מייפל</li> <li>• שמן לכלול שמן צמחי ושמן סויה</li> <li>• סודה (חוץ מצבע אדום, e127 בבריטניה). קולה, קולה דיאטה, קפה לא נמס, תה לא נמסה, בירה, יין, כוהל, לימונדה, ומיץ פירות.</li> </ul>	<p><b>לא מותר:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מלח מיוד, מלח ים, וכל אוכל עם גם מלח מיוד ומלח ים.</li> <li>• פירות ים, מוצרי ים (דג, נורי, רכיכה, אצה, טבליות אצות, קרחון, אגר אגר, אלגינט, ועוד אוכל מבוסס ים).</li> <li>• כל מוצרי חלבי (חלב, ביצים, יוגורט, חמאה, גלידה).</li> <li>• חלמונים או ביצים שלמות.</li> <li>• מוצרי מאפה עם יוד ומזגני בצק יוד.</li> <li>• צבע אדום #3 (e127 בבריטניה).</li> <li>• הרבה שוקולד (בגלל חלב), אבל לפעמים שוקולד מריר ואבקת קקאו, הם בסדר.</li> <li>• מולסה שחורה (גופרית אינה שווה ליוד).</li> <li>• פולי סויה ומוצרי סויה כמו טופו, חלב סויה, ורוטב סויה.</li> <li>• דיאטה אחת אומרת להימנע כמה שעועית לכלול: שעועית ניבי, שעועית פינטו, שעועית לימה ושעועית לוביה.</li> <li>• רבס וקליפות תפוחי אדמה</li> <li>• ויטמינים עם יוד</li> </ul>
<p><b>חטיפים קלים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• פירות טריים ומיץ פירות.</li> <li>• ירקות טריים.</li> <li>• פירות יבשים כמו צימוקים.</li> <li>• רסק תפוחים</li> <li>• פופקורן</li> <li>• אגוזים לא מלוחים</li> <li>• סודה (חוץ מצבע אדום, e127 בבריטניה).</li> <li>• חמאת בוטנים לא מלוחה (טוב עם תפוחים, גזרים, פיצוחים, פריכיות אורז).</li> <li>• מצות בלי צלוחות.</li> <li>• מאפים ביתיים עם יוד נמוכים.</li> </ul>	<p><b>ארוחות מהירות קלות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• קוקר עם תוספות - קינמון, דבש, רסק תפוחים, סירופ מייפל, אגוזי מלך, ופירות.</li> <li>• בשר טרי בגריל, ירקות, פירות טריים או תפוח אפוי.</li> <li>• סלט עם עוף בגריל או בקר, רוטב שמן וחומץ.</li> <li>• "כריך" עם מצות, ג'לי וחמאת בוטנים.</li> </ul>

תודתנו ליועצים רפואיים ודוברי ועדיה של ThyCa על האינפורמציה והקלט.

**הצהרה:** מידע זה מיועד למטרות חינוכיות בלבד, לא לעצה רפואית או הוראות של כל סוג. כל אדם שרואה מידע זה מומלץ מאוד להתייעץ עם הרופא שלו לכל העניינים הקשורים לבריאותם וטיפול רפואי.