

限碘飲食原則

一、低碘飲食

1. 適用對象：甲狀腺亢進需飲食控制者。
2. 均衡飲食，足夠熱量攝取維持理想體重，避免高碘食物海藻類，如海帶、海苔、紫菜等。
3. 烹調時減少烏醋、魚露、番茄醬等各式醬料及醃漬品與加工類食物。
4. 若必須外食，建議以口味清淡及原型食物為原則，食用前先過水，湯品則不宜食用，避免刺激性食物及飲料如濃茶、咖啡。

二、極低碘飲食

1. 適用對象:接受放射碘 131 治療前 7-10 天及治療後 48 小時內需嚴格限碘者。
2. 飲食原則：
 - (1) 均衡飲食，搭配治療期間禁止食用含碘高的食物及營養補充品(商業營養品配方、綜合維生素、來自海洋原料的營養品)，清淡飲食少外食。
 - (2) 烹調選用無碘鹽
 - (3) 極低碘飲食因配合放射治療需求，可詢問醫護人員確認控制時間，以減少飲食中不必要的限制。

3. 含碘食物選擇表

食物種類	可以食用	避免食用
全穀雜糧類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 未加工的全穀雜糧：米類、麵粉、紅豆、綠豆、薏仁 2. 根莖類，如：玉米、去皮馬鈴薯、山藥 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 含加碘鹽的烘焙食品，如：吐司、麵包、甜鹹餅乾、糕點、麵條、麵線 2. 各類加鹽穀類脆片
豆魚蛋肉類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無鹽黃、黑豆製品，每日勿超過一份，素食者勿超過三份。 2. 淡水魚(養殖吳郭魚、鱸魚、虱目魚、鯽魚)、雞、鴨、豬、牛 3. 蛋白 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 含加碘鹽的黃、黑豆加工製品(如素火腿、素魚排等) 2. 海產(牡蠣、貝類、蝦)、鹹水魚(肉魚、烏魚、黃魚、深海魚) 3. 蛋黃和含蛋黃製品(蛋糕、美乃滋、布丁) 4. 醃製及加工品(魚、肉罐頭、香腸、火腿、臘肉)
蔬菜類	新鮮蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 海藻類：海帶、紫菜、髮菜、海苔、海燕窩、寒天、洋菜 2. 醃漬蔬菜：泡菜、酸菜、雪裡紅、榨菜
水果類	新鮮水果及果汁	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蜜餞、水果罐頭 2. 含有紅色色素(呈現紅色或橘色)的果汁、果凍、糖果
乳品類	50 毫升以內的鮮奶	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 毫升以上的牛奶、乳酪、優格、冰淇淋、含牛奶成分的糕點、布丁 2. 標示含碘的營養品
油脂與堅果種子類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有烹調用油 2. 新鮮無調味之堅果類 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人造奶油 2. 調味堅果類、花生醬
其他	調味料：無碘鹽、白醋、無鹽調味粉、天然的辛香料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加碘鹽及其調味料：烏醋、醬油、魚露、蠔油、番茄醬 2. 加鹽調味粉