

屏東榮民總醫院營養科

低碘飲食

目的是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，減少體內碘含量，在「放射性碘治療」前兩週，建議採用低碘飲食。

一、飲食原則

1. 避免海產及海中植物，包括海帶、海菜、海苔等
2. 避免巧克力、乳酪製品、醃製品及加工或罐頭食品、加鹽的餅乾或麵包。
3. 避免食用湯汁及昆布類濃縮調味料。
4. 建議購買無碘鹽，取代常用調味品，如：海鹽、加碘鹽、醬油、烏醋、魚露、蕃茄醬等各式醬料。
5. 下列各類食物含碘較高者請避免食用：

食物種類	可以食用	避免食用
全穀雜糧類及其加工品	未加工的五穀雜糧、如米、麵粉、玉米、未加鹽的麥片、去皮馬鈴薯、山藥等 每日不超過 4 碗	含加碘鹽的烘培食品，如：吐司、麵包、餅乾、糕點、麵條、麵線及各類調味穀片
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每天都不要超過 50ml。	超過 50ml 的乳製品，如：優格、起司、布丁等
黃豆及其製品	無鹽大豆(黃豆、毛豆、黑豆)及其製品(豆漿、豆干、豆腐等)每日勿超過一份，素食者勿超過三分	含鹽或調味的大豆(黃豆、毛豆、黑豆)及其製品(豆漿、豆干、豆腐等)
肉類	新鮮未加工的各式肉類	肉鬆、肉乾、培根、火腿、肉品罐頭、香腸、熱狗等，各式肉類加工品
海鮮魚貝類	無	應避免海產食品，如魚、

		貝、蝦、蟹等因海洋中自然形成的碘， 會使海產含有較高的碘。
蛋類	蛋白	蛋黃及其製品：如美奶滋、蛋糕、布丁等
蔬果類	新鮮蔬果及果汁	海洋植物：海帶、紫菜、海苔、洋菜膠等 醃漬蔬果、醬菜、雪裡紅、蜜餞等
油脂及堅果類	植物油、無鹽人造奶油、調味堅果	加鹽奶油、加鹽堅果類、加鹽花生醬、加鹽人造奶油
調味料	無加鹽調味料、天然辛香料	加碘鹽及其調味料，如烏醋、魚露、醬油、番茄醬、加鹽的調味粉等
其他	純可可粉、純黑巧克力、現泡茶、現泡咖啡、蜂蜜	含有以上避免食用之食物成分

二、注意事項

1. 放射碘服用前 3 小時請空腹、服用後 3 小時請多喝水，促進體重輻射量代謝。
2. 避免吃含碘藥物，如綜合維他命、綜合感冒藥、咳嗽藥水等或外包裝標明含碘之藥物。
3. 外食之調味及製備不易控制，建議以自備為主。
4. 若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。