

高雄榮民總醫院營養室

配合放射性碘治療的低碘飲食

2018年08月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

接受放射性碘治療或檢查前須降低體內的碘含量，促進甲狀腺組織與腫瘤細胞對服用之放射性碘的攝取，提高治療的效果及檢查的準確性。為充分發揮治療效果，治療前1-2週必須執行低碘飲食。

飲食原則

一、禁止食用下列含碘高的食物及藥物

1. 海產及海中植物，例如：海魚、貝、蝦、蟹、蚵、干貝、XO醬、海帶、紫菜、髮菜、海苔、海燕窩、寒天、洋菜等及其加工品。
2. 外包裝標明含碘的食物及補充品，例如：加碘鹽、商業營養品配方、綜合維他命、鯊魚軟骨素。
3. 外包裝標明含碘的藥物，例如：臟得樂(Amiodaron)、含碘化痰止咳藥、優碘、碘酒、含碘顯影劑、耳鼻喉科醫生塗抹喉嚨的藥水。

二、使用「無加碘食鹽」取代碘鹽、含碘鹽、加碘鹽

市面上有販售加碘及不加碘的食鹽，可注意外包裝之標示，最好的方法是從成分有無標示「碘酸鉀」或「碘化鉀」來確認是否為加碘鹽。若外食或食物加工品中添加的食鹽為加碘鹽，則請避免食用；若不清楚加碘與否，則選擇新鮮食材來源並以低鹽飲食為原則。

三、根據衛生福利部國人膳食營養素參考攝取量資料，目前關乎國人之碘食物來源、攝食量與營養評估等相關資料欠缺，可參考以下附表挑選食物。

食物選擇表

食物種類	可以食用	避免食用
鹽及調味料	無碘鹽、白醋、無鹽調味粉、天然的辛香料	加碘鹽及其調味料，例如：烏醋、醬油、魚露、蠔油、番茄醬、加鹽調味粉
全穀雜糧類	未加工的五穀雜糧根莖類，如：米、麵粉、玉米、紅豆、綠豆、薏仁、去皮馬鈴薯、山藥……等	含加碘鹽的烘培食品，如：吐司、麵包、甜鹹餅乾、糕點、麵條、麵線、各類加鹽穀類脆片
乳製品類	每日 50ml 以內的鮮奶	50ml 以上的牛奶、乳酪、優格、冰

		淇淋、含牛奶成分的糕點、布丁及標示含碘的營養品
豆類	無鹽黃、黑豆製品，每日勿超過一份，素食者勿超過三份。	含加碘鹽的黃、黑豆加工製品
食物種類	可以食用	避免食用
肉類	新鮮未加工的各式肉類，如：牛、豬、羊、雞、鴨……等	海魚、貝、蝦、蟹、蚵、干貝及其製品；含加碘鹽的各式肉類加工品，如：肉鬆、肉乾、培根、香腸、熱狗、火腿、肉品罐頭
蛋類	蛋白	蛋黃和含蛋黃製品，如：蛋糕、美乃滋、布丁
蔬菜類	新鮮蔬菜類	海帶、紫菜、髮菜、海苔、海燕窩、寒天、洋菜；含加碘鹽的蔬菜加工品，如：泡菜、酸菜、雪裡紅、榨菜
水果類	新鮮水果及果汁	蜜餞、水果罐頭、含有紅色色素(呈現紅色或橘色)的果汁、果凍、糖果
油脂、堅果類	所有烹調用動、植物油，如：大豆油、葵花油；無鹽人造奶油、無鹽花生醬；新鮮無調味之堅果類，如：花生、腰果……等	含加碘鹽的堅果類、人造奶油、花生醬
其他	純黑巧克力、純可可粉、現泡咖啡、現泡茶、蜂蜜	含有以上避免食用的食物成分

四、放射性碘服用前請空腹3小時，服用後3小時內不可進食，可多喝水。

五、食譜舉例

早餐	午餐	晚餐
稀飯 水煮蛋白 洋蔥炒肉絲 炒A菜	白飯/五穀飯 烤雞排 洋蔥肉絲 炒油菜 冬瓜湯 水果	白飯/五穀飯 彩椒牛肉 玉米雞丁 炒青花菜 白蘿蔔湯 水果

註：烹調用鹽建議選擇無加碘鹽。

※此份飲食衛教單張僅適用於口服放射性碘藥物治療及檢查者。