

## **ДИЕТА С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЙОДА**

Для повышения эффективности предстоящей терапии радиоактивным йодом вам может быть назначена диета с низким содержанием йода. Йод используется для ухода и для кормления животных, а также в качестве стабилизатора и/или элемента безопасности при обработке пищевых продуктов. Поэтому его можно найти в разных количествах во всех продуктах питания и напитках. Самые богатые йодом источники (а значит те, которых следует избегать) – это йодированная соль, зерновые и крупы, некоторые виды хлеба, морская рыба, моллюски, говядина, птица, смеси для пудинга, молоко и молочные продукты. Более подробно о рецептах, которые позволяют следовать диете с низким содержанием йода, можно почитать на следующих веб-сайтах: [www.checkyourneck.com](http://www.checkyourneck.com) (Фонд «Свет Жизни») и [www.thyca.org](http://www.thyca.org) (ThyCa: Ассоциация выживших после рака щитовидной железы). Ниже приведены общие рекомендации по соблюдению диеты с низким содержанием йода.

### **ВАРИАНТЫ МЕНЮ**

#### **Завтрак**

Любые фрукты или фруктовые соки

Омлет

Овсянка с начинкой – корица, мед, яблочное пюре, кленовый сироп, грецкие орехи, фрукты

1 ломтик тоста

Черный кофе или чай

#### **Ланч**

Вегетарианский суп или курица с рисовым супом

Крекеры маца

Белый или коричневый рис с овощами (свежий или замороженный)

Салат - фруктовый или овощной – с масляной и уксусной заправкой

Фрукты - свежие, замороженные или консервированные

Черный кофе или чай

#### **Обед**

6 унций ростбифа, баранины, телятины, свинины или индейки

Картофель – запеченный или жареный

Овощи (свежие или замороженные)

Салат - фруктовый или овощной – с масляной и уксусной заправкой

Фрукты

Черный кофе или чай

#### **Промежуточный прием пищи**

Свежие фрукты или сок

Сухофрукты, такие как изюм

Свежие сырые овощи

Яблочное пюре

Несолёные орехи

Фруктовый сок

Арахисовое масло без соли (отлично сочетается с кусочками яблок, морковными палочками, крекерами или рисовыми лепешками)

Маца и другие несолёные крекеры

Домашний хлеб и кексы

### **Таким образом:**

- Исключается йодированная соль
- Исключаются молочные продукты и продукты, содержащие молоко
- Исключаются морепродукты
- Ограничивается количество зерновых продуктов (то есть лапша, макароны, выпечка) – в день 1 ломтик хлеба и ½ стакана макарон
- Ограничивается количество говядины, курицы и индейки

### **СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРИЕМА СЛЕДУЮЩЕЙ ПИШИ**

- Йодированная соль
- Любые витамины или добавки, содержащие йод (особенно морская капуста и дulse)
- Молоко или другие молочные продукты, включая мороженое, сыр, йогурт и масло
- Морепродукты, включая рыбу, суши, моллюсков, морскую капусту или водоросли
- Добавки на основе трав
- Продукты, содержащие такие добавки, как карраген, агар-агар, альгинат или нори
- Коммерчески готовые хлебобулочные изделия, изготовленные с использованием содержащих йод улучшителей теста.
- Красный краситель FD & C № 3 – содержится в мараскиновых вишнях и иногда для придания розового/красного искусственного цвета добавляется в напитки
- Яичные желтки, цельные яйца и продукты, содержащие цельные яйца
- Молочный шоколад (из-за содержания молочных продуктов)
- Меласса (несульфурованная меласса подходит)
- Соевые продукты (соевый соус, соевое молоко, тофу) [примечание: соя не содержит йода. Однако в исследованиях на животных было показано, что высокое потребление сои оказывает влияние на поглощение радиоактивного йода.]

### **ПОДХОДЯЩИЕ ПРОДУКТЫ**

- Нейодированная соль или не йодированная морская соль могут использоваться по желанию
- Яичные белки
- Домашний хлеб, приготовленный с добавлением нейодированной соли и масла (не соевого!), вместо сливочного масла или молока; или хлеб, выпекаемый в промышленных масштабах, но не содержащий йодированные улучшители теста, молочные продукты или яйца
- Свежие фрукты и овощи
- Замороженные овощи
- Зерно, зерновые продукты и макароны без добавления йод-содержащих ингредиентов
- Консервированные фрукты
- Натуральные несоленые орехи и ореховые масла (арахис, миндаль и т. д.)
- Газированные напитки, пиво, вино, лимонад, фруктовые соки
- Кофе или чай. Но помните, ни молока, ни сливок, ни соевого немолочного крема!
- Попкорн, приготовленный на растительном масле или на воздухе, с не йодированной солью
- Черный перец, свежие или сушеные травы и специи, все растительные масла

- Сахар, джем, желе, мед, кленовый сироп
- Крекеры маца

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

- Избегайте употребления ресторанных продуктов, поскольку Вы не сможете достоверно знать, в каких ресторанах используется йодированная соль, а в каких не используется.
- Проконсультируйтесь со своим врачом перед тем, как прекратить прием любых препаратов красного цвета или любых препаратов, содержащих йод (например, амиодарон, отхаркивающие средства, местные антисептики).
- Избегайте приема любых добавок на основе трав (особенно если не уверены, сколько йода они содержат).