

碘131治療飲食原則

甲狀腺切除手術後、接受放射碘131治療前1至2週，應採低碘飲食，每日食入的碘少於50微克。

一、目的

採低碘飲食是讓病人在進行放射碘治療時呈現「暫時性缺碘」的狀態，因此在服用放射碘131治療後，體內的殘餘甲狀腺或甲狀腺癌組織就會大量的吸收放射碘，可獲得較佳的治療結果。

二、適用對象

1. 接受放射碘131治療前

三、飲食原則

※碘131放射治療

1. 服藥前後三小時內，最好避免吃東西，以利放射碘的吸收。
2. 治療前一到二週及治療後四十八小時內，必須採低碘飲食，以提高甲狀腺癌細胞對碘131的吸收度。
3. 禁吃含碘食物包括海帶、海菜、海苔、海產、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，料理時選用無碘鹽，避免食用湯汁及昆布類濃縮調味料另外所有的乳製品：如牛奶、起司、乳酪…等；避免吃含碘藥物，如綜合維他命、綜合感冒藥、咳嗽藥水等藥物。

4. 在服用碘131藥物三小時後及住院期間內，可多喝水；採清淡飲食、口含冰塊或少量酸梅、嚼口香糖或喝檸檬汁等方式來增加唾液分泌，降低輻射線對口腔唾液腺的傷害。
5. 服藥治療四十八小時後可恢復服用甲狀腺素藥物且生活飲食正常，亦可吃含碘食物。

食物中含碘量分析表

分類	自由選擇 (含5微碘克碘)	適量選擇 (含5~20微克碘)	避免選擇 (含20微克以上碘)
奶類	無	無	各式奶類及其製品 (240cc鮮奶=3匙奶粉=88~168微克碘)
全穀根莖類	冬粉、玉米、 去皮洋芋、地瓜	全穀類、麵粉類	鹽分含量高的麵食，如：麵包、 pizza、鹹餅乾
蛋類	蛋白	無	蛋黃或全蛋製品如：蛋糕、布丁
豆製品	無	無	黃豆、黑豆及其製品、豆漿(每日<1杯)
魚、肉類	新鮮肉類	無	海產、貝、蝦類。 加工或煙燻食品，如：火腿、香腸。
海菜類	無	無	海帶、紫菜、石花菜、海苔、洋菜及 其它以海菜當原料之食物
蔬菜類	新鮮蔬菜	菠菜、花椰菜、白蘿 蔔、菇類、青蒜、 含鹽的冷凍蔬菜	醃漬蔬菜、罐頭蔬菜
水果類	新鮮水果	無	加工醃漬乾燥果乾
油脂類	植物油	無鹽堅果	奶油、加鹽的堅果
調味品 食品添 加物	無碘鹽(如意精鹽)、 白糖、蜂蜜、檸檬 汁、水果醋、香油	無	高級精鹽、特級精鹽、台灣の鹽、 台灣精緻海鹽、胡椒鹽、醬油、 豆瓣醬、紅色色素

※治療48小時後平日飲食注意事項

- 1.以均衡飲食及維持理想體重做為營養支持的重點。
- 2.選擇新鮮、天然且多樣化食材為原則，避免、醃漬、煙燻、碳烤或加硝酸鹽加工品（如香腸、火腿）或刺激性食物（如茶、咖啡）。
- 3.多選擇深綠色蔬果及十字花科蔬菜如：花椰菜、高麗菜、青花菜。
- 4.避免動物性脂肪，而選用植物油時則避免高溫油炸及反覆多次使用。
- 5.若有出現噁心、嘔吐狀況時，可以少量多餐的方式來進食，並選用清淡、低油且易消化的食物。
- 6.利用黑芝麻、小魚乾、豆腐、乳製品等食物來補充鈣質，飯後可多吃富含維他命C的水果，如橘子、柳丁等，可幫助食物中鈣的吸收。

食譜示範 2000卡

雞蓉玉米高麗菜粥

早餐	份數	重量(g)
白粥	3	357
玉米粒	0.5	32
馬鈴薯丁	0.5	45
雞絞肉	2	60
高麗菜絲	1.5	150
植物油	1	5

螞蟻上樹

午餐	份數	重量(g)
冬粉	3	60
豬絞肉	3	105
大白菜	0.6	60
香菇	0.4	40
植物油	2	170
蓮霧	1	170

芝麻烤雞腿套餐

晚餐	份數	重量(g)
白飯	4	200
芝麻烤雞腿	3	120
蠔油芥藍	1	100
蕃茄蔬菜湯	1	100
植物油	2	10
西瓜	2	250

烤馬鈴薯

點心	份數	重量(g)
馬鈴薯	3	270
紅甜椒	0.5	50
肉末	2	70

營養小叮嚀:

建議使用無碘鹽(如:罐裝如意精鹽-----等)料理調味

※本單張僅供參考，如需詳細說明，請洽詢營養諮詢門診

