低碘飲食

文/營養科 林君玲 營養師

低碘飲食（Low-Iodine Diet）是一種短期飲食，目的為幫助甲狀腺癌患者在進行掃描或放射性碘治療之前，降低身體內的碘含量，讓甲狀腺組織及癌細胞提高對放射性碘的攝取，進而提高治療時清除癌細胞效果以及放射性碘全身掃瞄檢查的準確度及敏感度。

美國甲狀腺協會建議實行「低碘飲食」者，每天攝取的碘含量不要超過50微克(μg)。採用低碘飲食的時機，通常於放射性碘掃描或治療前的2週（14天）至掃描或治療後的1-3天。

「低碘飲食」飲食原則

自然界食物都含有碘，低碘飲食並非“無碘飲食”，採用低碘飲食者應避免含碘量高的食物和飲料（＞ 20 μg/份）。

（一）避免使用一般市售食用鹽及加鹽調味料

1. 一般市售食用鹽每5克含碘70~100微克(μg)，應避免食用，請改用無碘鹽。
2. 若需使用醬油進行調味，可以使用不含碘的無碘醬油。

（二）避免含碘量高的食材，如以下附表：

食物類別	建議食用	不建議食用
鹽及調味料	無碘鹽、無碘醬油、新鮮或乾香料(蔥、薑、蒜等)、白醋、不加鹽調味料	海鹽、加碘鹽、烏醋、番茄醬、魚露等各式醬料或加鹽調味粉
海鮮類	無	魚、貝、蝦、蟹等
奶類及乳製品	無	牛奶、乳酪、起司、優格、冰淇淋等含乳製品。
黃豆及製品	無（除了素食者外，忌所有的黃豆製品。）	豆乾、豆腐、味噌、納豆、豆漿
全穀類及加工品	白米、麵粉、冬粉、米粉、去皮馬鈴薯、山藥、未加鹽之穀類脆片。(一天進食量不超過4碗)	加碘鹽的麵包、糕點、餅乾、 麵條、麵線、加鹽各種穀類脆片
蛋類	蛋白	蛋黃
肉類	新鮮肉類 （一天進食量不超過5兩）	熱狗、香腸、培根、肉鬆、貢丸、火腿、肉品罐頭等加工食品
油脂及堅果類	植物油（含大豆油）、無鹽人工奶油、無鹽堅果、無鹽花生醬	含鹽人工奶油、含鹽堅果、含鹽花生醬、奶油
蔬菜類	新鮮蔬菜	海帶、海菜、紫菜、昆布、洋菜、藻類、腌漬蔬菜、醬菜
水果類	新鮮水果	加工果乾、蜜餞
其他	糖、蜂蜜、果醬、現煮咖啡、現泡茶、自製果汁	海洋原料製成的食品補充劑(如：鯊魚軟骨素)、含碘的營養補充品

（三）避免食用含色素紅色3號之食物及藥品，如紅色、橙色及褐色糖果、果凍、膠囊。

（四）無法確定餐飲店及加工食品是否使用無碘鹽調味時，建議盡量避免食用。

（五）切忌聽信不正確的飲食限制或偏方，若有疑慮之處請諮詢醫師或營養師。

低碘食譜

番茄洋蔥湯



材料：
番茄 一顆(約拳頭大) 切丁
洋蔥 半顆(約拳頭大) 切丁
豬肉（或者是排骨）75g 切丁
黃玉米 半支 切段
鮮香菇 3顆 切片
無碘鹽 少許

調理方法：
所有食材放到鍋裏燉煮即可。經過燉煮後，番茄的酸及洋蔥、玉米、香菇的甜，都是好滋味，讓人胃口大開。

水蓮炒玉米筍



材料：
水蓮 一把 切段
玉米筍 一盒 切段
香油 10g
無碘鹽 少許

調理方法：
所有食材加到炒鍋炒熟即可。將食用油改成香油或芝麻油，會讓人食慾大開。