

低碘飲食

碘是製造甲狀腺素的原料，主要來自食物，成人每日建議量150微克(μg)，低碘飲食以均衡飲食為基礎，減少富含碘食物，減緩甲狀腺機能惡化。

1. 適用對象：自體免疫甲狀腺疾病、部分甲狀腺癌病患。
2. 適用時機：平日
3. 飲食原則
 - 台灣公共衛生政策，在食鹽中添加碘的方式，因為食鹽是日常飲食中的必需品，通過這種方式可以確保大多數人群攝取足夠的碘，以解決碘缺乏相關的健康問題，如今民眾開始使用未添加碘的進口鹽，台灣的碘鹽政策逐漸轉為鼓勵性措施，而非強制性；另外，「海鹽」製程雖不會額外添加碘，但海水本身富含礦物質，故仍含有少許碘。「岩鹽」為古代海洋蒸發後留下的鹽層，經長時間地質作用後，岩鹽中的天然碘已是極微量，建議民眾依本身治療需要，除了減少高碘食物攝取，仍應選用正確合適的調味品，且酌量使用。
 - 忌臘肉、火腿、肉品罐頭、鹹蛋、魚、貝、蝦、蟹及海鮮製品、醃製蔬菜、醬菜、海帶、紫菜、髮菜、含碘鹽、含碘維他命與營養補充品、含紅色色素糖果與果凍、含海洋原料之營養補充品(如：鯊魚軟骨素)。
 - 以台灣一般食鹽為例，1公克食鹽約含碘20-50微克(μg)，以6公克食鹽試算，約含120-300 μg 碘。
 - 1茶匙食鹽=6茶匙烏醋=6茶匙味精(5g) =2又2/5湯匙醬油=15茶匙番茄醬。建議運用天然食材本身鮮味烹調或選購無加碘食鹽。

無碘鹽	注意食品成份
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: right; margin: 0;">番茄醬</p> <p>品名：番茄醬</p> <p>量：3.23公斤</p> <p>份：陽光下自然熟成番茄製成之濃縮番茄、蒸餾醋、高果糖玉米糖漿、玉米糖漿、鹽、洋蔥粉、天然香料。</p> </div>

■ 食物選擇表

食物種類	可食	忌食
乳品類及其製品	低脂(脫脂)鮮奶、優酪乳	無
全穀雜糧類	米飯、麵條、冬粉、麥片、紅豆、薏仁	無
肉類	新鮮未加工肉類	臘肉、火腿、肉品罐頭
蛋類	新鮮蛋類	鹹蛋
黃豆及其製品	豆腐、豆干、豆漿	無
海產類	無	海魚、貝、蝦、蟹及海鮮製品
油脂類	植物油、堅果類	無
蔬菜類	新鮮蔬菜	醃製蔬菜、醬菜、海帶、紫菜、髮菜
水果類	新鮮水果	
調味品	無碘鹽、無碘醬油	含碘鹽
其他		含碘維他命與營養補充品、含紅色色素糖果與果凍、含海洋原料之營養補充品(沙魚軟骨素)

參考資料：Low-Iodine Cookbook. Guidelines, Tips, & Recipes for the Low-Iodine Diet Used Prior to Radioactive Iodine Treatment. 2022, 9th Edition.

聯絡資訊		
義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123