

## 極低碘飲食

1. **定義：**極低碘飲食除以均衡飲食為基礎，限制每日碘攝取量為 50 微克( $\mu\text{g}$ ) 以下，減少體內所儲存的碘，並幫助治療性或檢查用之放射碘吸收能力。
2. **適用對象：**甲狀腺癌需接受放射碘檢查/治療者
3. **適用時機：**極低碘飲食為短時間內限制碘攝取之飲食原則，欲接受放射碘治療前約兩週開始及治療期間須採用極低碘飲食，以提高甲狀腺腫瘤細胞對碘 131 的吸收。
4. **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，**接受放射碘治療期間，請使用「無碘鹽」。**
  - 避免水產類（魚貝蝦蟹）、乳製品及其相關製品。
  - 以天然、原型態食物為主，避免使用加工食品，以防誤食隱藏性含碘添加物。
  - 調味品避免使用一般食鹽、加碘鹽、海鹽、醬油、烏醋、加鹽調味料(如:胡椒鹽)、昆布類濃縮調味料、料理米酒等；**可選擇無碘鹽、白醋、無鹽調味料。**
  - 1 公克食鹽約含碘 20-50 微克( $\mu\text{g}$ )，大部分加工食品、調味料皆含有食鹽成份，請選用「無碘鹽」或善用天然食材，如青蔥、薑、蒜頭及烹調油烹炒，或利用白蘿蔔、玉米、洋蔥、大蕃茄等，燉煮自製鮮甜天然高湯使用。

無碘鹽使用量	注意食品成份
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: right;"><b>番茄醬</b></p> <p>品名：番茄醬</p> <p>容 量：3.23公斤</p> <p>成 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>

種類	可 食	不 可 食
乳品類及其製品	無	乳製品（牛奶、乳酪、優格、優酪乳、乳清）及含奶之巧克力、布丁、奶油、冰淇淋等
全穀雜糧類	米類、麵粉、未加鹽之饅頭/米粉/冬粉、穀類脆片及純燕麥片、去皮馬鈴薯、去皮地瓜、芋頭、玉米、薏仁、蓮子、山藥、栗子、菱角、蓮藕	烘焙食品：麵包、餅乾、吐司、糕點等、麵條、麵線、馬鈴薯皮、地瓜皮、皇帝豆、青豆仁、花豆
肉類	新鮮未加工肉類（不超過4兩/天，1兩=37.5g）	肉鬆、肉乾、培根、香腸、火腿、肉品罐頭等加工製品、內臟
蛋類	蛋白	蛋黃及其製品(蛋糕、美奶滋等)
黃豆類及製品	無	黃豆及其製品(豆腐、豆干、豆漿、醬油等)
水產類	無	所有水產（魚、貝、蝦、蟹）
油脂類	植物油、無調味堅果(粉)、無鹽花生醬、無鹽人造奶油	加鹽核果類、加鹽花生醬、加鹽人造奶油
水果類	新鮮水果及果汁	果乾、蜜餞、含紅色色素之水果罐頭、含紅色色素之果汁
鹽及調味料	無碘鹽、白醋、無鹽調味料	海鹽、加碘鹽、烏醋、醬油、番茄醬、魚露、加鹽之調味料(如:胡椒鹽)、昆布類濃縮調味料、料理米酒
其他	糖、蜂蜜、不含紅色色素之果醬、現泡黑咖啡、現泡茶、汽水、純黑巧克力、純可可粉	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(鯊魚軟骨素、甲殼素)

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