

做放射性碘掃描之前的低碘飲食

你的醫生已為你安排做放射性碘掃描。為了準備好做此檢驗和可能安排的治療，你必須遵從低碘飲食。低碘飲食將提高檢驗結果的可靠性。如果你在做檢驗前進食太多碘，檢驗結果可能會有錯誤(呈現假陰性)。

根據該飲食規定，你每天不能進食超過 50 微克的碘。我們鼓勵你計算進食量並謹慎規劃你的飲食從而可以達到這一目標。以下是飲食須知，然後按照背面的示例飲食做。

一般規則:

- 請勿吃餐館的食物
- 閱讀食品標籤
- 避免所有加工食品和冷凍食品
- 避免所有的湯和調味汁(除非自製無鹽/碘)。

應避免的食品

1. 含碘的食鹽和海鹽。查看食品標籤。所有預製食品都會用到含碘的鹽。
2. 鹹的食物包括，如炸薯片/炸玉米片、脆餅乾、鹹堅果、醬油、燒烤醬或辣醬、番茄醬。
3. 亞洲食品含有大量的鹽(醬油、辣醬、皮蛋、紫菜)。
4. 不能用醬油。
5. 海魚、鱈魚、蝦、其它貝類、紫菜、海帶、石花菜。
6. 白麵包和麵包卷(即是用含碘的麵團做成)。一般是可以吃小麥或黑麥麵包(檢查標籤)。可以吃米飯。
7. 保健食品和維他命都含碘和海帶。
8. 保存、醃製、煙熏、辛辣或加工肉製品(臘肉、火腿、香腸、熱狗、香腸、咸牛肉、燻三文魚柳)。可吃新鮮肉。
9. 所有乳製品(牛奶、冰淇淋、芝士、酸奶)。所有豆製品(醬油、豆漿)。
10. 雞蛋。
11. 鮮紅色的食品、藥片或膠囊(紅色食用染劑可能含有碘)。
12. 罐裝水果和蔬菜。可以吃新鮮或冷凍的水果或蔬菜。
13. 巧克力、糖漿。
14. 茶、即沖咖啡、檸檬水。可以喝過濾壺沖泡的咖啡或磨粉蒸餾的咖啡。
15. 過鹹的食物。

可進食的食品

1. 水果、除了大黃葉柄和酒浸櫻桃
2. 蔬菜: 生吃或無鹽的冷凍蔬菜
3. 無鹽的堅果
4. 新鮮肉，每天最多 6 盎司
5. 大米、穀物和穀物食品，每天最多 4 份的量—確保該類食品沒有含高量的碘
6. 意大利麵食，沒有含高量的碘
7. 糖、果凍、果醬、蜂蜜、楓樹糖漿
8. 黑胡椒、新鮮或乾製的草藥和香料
9. 食用油
10. 汽水(紅色食用染劑#3除外)、可樂、淡味可樂、葡萄酒、蒸餾的咖啡、檸檬水、果汁、茶

低碘飲食的示例膳食

示例早餐 A

橙汁
燕麥片(非即溶)
現煮咖啡不加奶
(非即溶咖啡)

示例早餐 B

蘋果汁
無鹽小麥忌廉糊
現煮咖啡不加奶
(非即溶咖啡)

示例午餐 A

2 片無鈉/碘的麵包
2 湯匙的無鹽花生醬
1 湯匙果醬
½ 杯生胡蘿蔔條
蘋果汁或橙汁

示例午餐 B

2 片無鈉/碘的麵包
3 盎司新鮮雞肉
2 片生菜葉
無鹽美乃滋醬
1 個小蘋果

示例晚餐 A

3 盎司烤雞，配無鹽調味料
1 個烤熟的小馬鈴薯
1 湯匙無鹽牛油
1 杯生菜、蘑菇和黃瓜

示例晚餐 B

3 盎司烤雞肉
½ 杯無鹽水煮麵條
1 湯匙無鹽牛油
1 杯生青菜沙拉

示例小吃 A

1 個小蘋果或新鮮番茄

示例小吃 B

1 盎司無鹽杏仁