

碘 131 治療期間飲食原則

接受碘-131 檢查或治療前兩星期，需降低飲食中碘的攝取，以減少體內儲存的碘，可使放射性碘發揮最佳治療的效果。

建議您低碘飲食需注意以下事項：

(一)、使用無加碘食鹽取代加碘鹽或海鹽，購買時請認明食物成分**不含碘酸鉀、碘化鉀**之鹽品，市售無碘鹽有台鹽：如意精鹽、原味料理鹽。

(二)、避免食用高碘食材

食物中多少都含碘，無法做到無碘飲食。碘-131 治療期間食物宜忌建議如附表：

種類	禁食	可食
全穀雜糧類及其加工品	皇帝豆(青豆)、米豆(黑眼豆)、花豆(黑白斑豆)、白豆、帶皮馬鈴薯、加鹽的烘培食品，如：吐司、麵包、甜鹹餅乾、糕點…、麵條、麵線、各種加鹽穀類脆片	五穀雜糧：米、麵粉、去皮馬鈴薯、山藥…、未加鹽各種穀類脆片。 一天進食量不超過 4 碗
海鮮	海中生物含碘量較高，應避免食用，如海魚、貝、蝦、蟹等	無
乳品類	牛奶、奶酪、起司、優格、冰淇淋、含牛奶成分糕點或牛奶巧克力等含乳製品	無
肉類	肉類加工品，如：肉鬆、肉乾、培根、香腸、熱狗、火腿、貢丸等	新鮮未加工之肉品，如：牛、豬、雞、鴨… 一天進食量不超過 5 兩
蛋類	蛋黃或含蛋黃製品，如：美乃滋、布丁…	蛋白
黃豆及製品	豆腐、豆乾、味噌、納豆、豆漿、醬油等含黃豆製品	無
油脂及核果類	奶油、加鹽核果類、加鹽花生醬、乳瑪琳(加鹽人造奶油)	植物油(包括大豆油)、無鹽乳瑪琳(人造奶油)、未加鹽核果類、無鹽花生醬
蔬菜類	海帶、紫菜、洋菜、海苔、石花菜、醃漬蔬菜、醬菜、黃豆芽、大黃	新鮮蔬菜(除海中植物、黃豆芽、大黃)
水果類	蜜餞或含有紅色色素 7 號水果罐頭加工品：櫻桃罐頭…	新鮮水果及自製果汁
鹽及調味料	海鹽、加碘鹽、烏醋、魚露、蕃茄醬等各式醬料或加鹽調味粉	新鮮或乾香料，如胡椒粒…、無碘鹽、白醋、無鹽調味粉
其他	以牛奶為原料的營養品，如安素、完膳…、硫化糖蜜	冰糖、砂糖、蜂蜜、果醬、現煮咖啡、現泡茶、汽水、酒精飲料、果汁



- (三)、避免食用含食用色素 7 號(E127)食品或藥品，如紅/橘色糖果、果凍或藥品。
- (四)、避免食用含碘維他命或食物補充品，如綜合維他命、魚油、鯊魚軟骨素…。
- (五)、碘-131 治療後，宜多喝水，促進代謝，以減低體內輻射劑量。
- (六)、治療前後兩週請避免外食(因外食較難避免醬油或加碘鹽…的使用)，包裝食品請詳閱其包裝說明，以避免攝取高碘食物。

低碘飲食食譜範例

	範例一	範例二
早餐	稀飯 1.5 碗 薑絲蒸南瓜 半碗 炒A菜 半碗 煎麵腸 半條	稀飯 1.5 碗 蜜芋頭 半碗 燙地瓜葉 半碗 水煮蛋白 2 顆(去蛋黃)
午餐	地瓜飯 1 碗 烤鴨 1 兩 青椒炒肉絲 1 份 (青椒 1/4 碗+肉絲 1 湯匙) 炒菠菜 半碗 胡瓜湯 1 碗 (胡瓜 1/4 碗) 橘子 1 顆	芋頭飯 1 碗 醋溜肉丁 1 兩 (五花肉 1 兩、洋蔥) 涼拌雞絲 1 份 (小黃瓜、紅蘿蔔 1/4 碗+雞絲 1 湯匙) 炒高麗菜 半碗 薑絲香菇湯 1 碗 (薑絲、香菇 1/4 碗) 橘子 1 顆
晚餐	麥片飯 1 碗 白斬雞 1 兩 蘿蔔煮牛肉 1 份 (蘿蔔 1/4 碗+牛肉 1 兩) 炒莧菜 半碗 羅宋湯 1 碗 (蕃茄、去皮洋芋、高麗菜) 葡萄 10 顆	白飯 1 碗 蒜頭蒸雞 1 兩 茄子肉末 1 份 (茄子 1/4 碗+肉末 1 湯匙) 炒大陸妹 半碗 玉米湯 1 碗 (玉米 1/5 根) 奇異果 1 顆

