

## **ДИЕТА С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЙОДА («БЕЗЙОДОВАЯ» ДИЕТА)**

Важным этапом подготовки к терапии радиоактивным йодом является «безйодовая» диета – диета с низким содержанием йода, которую пациент соблюдает в течение 2 недель перед проведением терапии. В результате этой диеты организм пациента не получает достаточного количества йода, поэтому потребность в этом микроэлементе резко обостряется. На практике отсутствие гормонотерапии в течение 1 месяца и соблюдение «безйодовой» диеты не сказываются на пациенте каким-либо серьезным образом. К 3-4 неделе подготовки некоторые пациенты начинают ощущать повышенную утомляемость, сонливость. Указанные симптомы не носят тяжелого характера и легко переносятся.

*!!! Рекомендуемая ежедневная доза йода 150 мкг в день для здоровых взрослых (одна чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода).*

***Диета с низким содержанием йода уменьшает потребление йода менее 50 мкг йода в день (но не полностью исключает йод).***

1. В первую очередь нельзя употреблять лекарства, содержащий йод, такие как йодомарин, он же калия йодид, антиструмин, биологические пищевые добавки типа йодактив, щитовид и т.д., комплексные витамины и лекарства, содержащие йод (например, центрум, алфавит, олиговит), сердечные препараты — кордарон или амиодарон.
2. Так же не следует наносить на кожу спиртовой раствор йода или использовать раствор Люголя. Порция морской рыбы, например, не снизит эффективность лечения радиоiodом так, как это сделает раствор Люголя или несколько таблеток йодомарина, принятые одновременно накануне или систематическое использование раствора йода, наносимого в виде «йодной сетки».
3. Не надо исключать натрий. Можно использовать обычную каменную нейодированную соль, если она не морская.
4. Необходимо исключить все морские продукты, богатые йодом. На диете можно есть продукты с низким содержанием йода (до 5 мкг в порции). В продуктах с высоким содержанием йода содержится более 20 мкг йода в порции.

***Следующие продукты содержат большое количество йода (более 20 мкг в порции), их надо ИСКЛЮЧИТЬ:***

- ✓ Йодированная соль и морская соль и любые продукты, содержащие йодированную соль или морскую соль;
- ✓ Морепродукты (рыба, моллюски, морские водоросли, медикаменты с морскими водорослями, бурые водоросли);
- ✓ Продукты, содержащие морские добавки: ирландский (жемчужный) мох, агар-агар, альгин, альгинат;
- ✓ Молочные продукты (молоко, сыр, сливки, йогурт, масло, мороженое, сухие порошкообразные сливки, сыворотка, казеин, другие молочные продукты). Немолочные сливки часто содержат йодосодержащие компоненты. В 250 мл молока содержится от 88 до 168 мкг йода (в среднем - 115 мкг);

- ✓ Яичные желтки или яйца целиком и продукты, содержащие яйца. Яичные белки допустимы, так как содержат небольшое количество или вообще не содержат йода;
- ✓ Выпечные изделия из теста, в состав которого входит йод/йодат (обычно небольшие выпекаемые хлебцы допустимы; лучше выпекать хлеб самостоятельно или заменять мацой). Обычно крекер изготавливается только из муки и воды;
- ✓ Красный краситель № 3. Допустим красный краситель № 40. Необходимо исключать продукты и таблетки красного, оранжевого и коричневого цвета. Нельзя использовать краситель Red Dye FD&C № 3;
- ✓ Молочный шоколад. Какао-порошок и некоторые виды темного шоколада допустимы;
- ✓ Меласса (черная патока). Следует исключать сульфированную патоку, портвейн, смешанный с патокой, имеющий немного горький вкус. Можно использовать несульфированную патоку с мягким, немного сладким вкусом. - Соевые бобы и большинство соевых продуктов (соевый соус, соевое молоко, тофу). Но можно употреблять соевое масло и соевый лецитин;
- ✓ Некоторые бобы: красная фасоль, лимская фасоль, пестрая фасоль, вигна;
- ✓ Ревень и картофельная кожура. Сам картофель есть можно;
- ✓ Йодосодержащие витамины и пищевые добавки. Многие витаминные комплексы с минералами. Проверяйте все надписи на ярлыках на продуктах - нельзя употреблять продукты с содержанием йода и йодатов!

**Следующие продукты (содержащие среднее количество йода - от 5 до 20 мкг) надо ОГРАНИЧИВАТЬ:**

- ✓ Свежее мясо. Можно употреблять до 140 г в день свежего мяса цыпленка, говядины, свинины, баранины или телятины. В 450 г мяса содержится 25-130 мкг йода;
  - *В цельном куске мяса содержится меньше йода, чем в рубленом мясе. Необходимо проверять надписи на продуктах, так как многие производители могут вводить бульоны в мясо индейки, цыпленка или свинины. При этом может быть не указано, что бульон содержит йодированную соль. Лучше покупать свежее мясо.*
- ✓ Крупы и злаки. Можно употреблять до 4 порций крупы, злаков, макарон и хлеба, не содержащих в составе йода;
  - *Содержание йода зависит от региона, где выращены злаки. Лучшие всего подходят выпечка и злаки, приготовленные дома. Внимательно читайте ярлыки и помните, что в некоторых случаях упоминания о наличии йода в продукте на этикетке может и не быть.*
- ✓ Рис.
  - *В зависимости от региона, где выращивался рис, в нем может содержаться разное количество йода. Поэтому рис можно есть в ограниченном количестве;*

**Следующие продукты можно употреблять в ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ:**

- ✓ Свежие фрукты и свежие соки, за исключением ревеня, мараскиновой вишни и фруктовых коктейлей с содержанием мараскиновой вишни;
- ✓ Овощи, предпочтительно сырые и свежеприготовленные или замороженные без соли. (Нельзя есть кожуру картофеля, соевые бобы и некоторые другие бобовые: пеструю фасоль, лимскую фасоль, темно-синюю и красную фасоль, вигну);
- ✓ Несолёные орехи и несолёное ореховое масло/Крупа/зерновые продукты в умеренном количестве;
- ✓ Свежий цыпленок, говядина и другое мясо в умеренном количестве;

- ✓ Сахар, желе, мед, кленовый сироп, несульфированная черная патока;
- ✓ Черный перец и свежие или высушенные травы;
- ✓ Все растительные масла;
- ✓ Заправки для салатов, содержащие только разрешенные ингредиенты;
- ✓ Нерастворимый кофе, чай, пиво, вино, другие алкогольные напитки;
- ✓ Яичные белки и продукты на их основе (безе, меренги, белковые омлеты и т.п.).

*Если вы посещаете рестораны, то лучше там пить только соки или безалкогольные напитки и есть печеный картофель, так как точно неизвестно, используют ли повара этого ресторана йодированную соль.*

*Лучше употреблять свежие продукты, так как на ярлыках продуктов может быть не указана информация о содержании йода.*