

【低碘的定義】

 每日碘攝取量50微克以下

【低碘的目的】

 避免攝取高碘食物，避免甲狀腺素合成更加快速，造成疾病惡化，甲狀腺亢進症狀加劇。

 減少身體的碘存量，以幫助放射性碘掃描及治療的功效，建議執行期間為進行放射性碘治療「前兩週開始至治療後兩週」

【低碘適用對象】

 甲狀腺功能亢進者

 進行放射性碘治療者



【低碘飲食原則】

一、禁止食用下列含碘高的食物及藥物

 海產及海中植物，例如：海魚、貝、蝦、蚶、干貝、XO醬、海帶、紫菜、髮菜、海苔、海燕窩、寒天、洋菜等及其加工品。

 外包裝標明含碘的食物及補充品，例如：加碘鹽、商業營養品配方、綜合維他命、鯊魚軟骨素。

 外包裝標明含碘的藥物，例如：含碘化痰止咳藥、優碘、碘酒、含碘顯影劑、耳鼻喉科醫生塗抹喉嚨的藥水。



二、使用「無加碘食鹽」取代碘鹽、含碘鹽、加碘鹽

 市面上有販售加碘及不加碘的食鹽，可注意外包裝之標示，最好的方法是從成分有無標示「碘酸鉀」或「碘化鉀」來確認是否為加碘鹽。若外食或食物加工品中添加的食鹽為加碘鹽，則請避免食用；若不清楚加碘與否，則選擇新鮮食材來源並以低鹽飲食為原則。

三、根據衛生福利部國人膳食營養素參考攝取量資料，目前關乎國人之碘食物來源、攝食量與營養評估等相關資料欠缺，可參考右方附表挑選食物。



【食物選擇表】

種類	可食用	避免食用
鹽及調味料	無碘鹽	高級精鹽
全穀雜糧類	米、麵食、玉米	麵線、含鹽或牛奶的烘焙食品
乳製品類	無	牛奶、乳酪、優格等乳製品
豆類	無	黃豆及其製品
肉類	無鹽且未加工的雞、豬、牛、羊	火腿、香腸、貢丸、肉鬆等
蛋類	蛋白	蛋黃、布、美乃滋
蔬菜類	大部分新鮮蔬菜(海藻類、菠菜除外)	海帶、藻類、菠菜



種類	可食用	避免食用
水果類	新鮮水果	水果罐頭、果乾、蜜餞
油脂堅果種子類	無調味堅果、植物油	調味堅果、加鹽奶油
其他	碳酸飲料、黑咖啡、茶	罐頭、醃漬或加工品

營養師小叮嚀： 年/ 月/ 日



低碘飲食

