



تثقيف المرضى ومقدمي الرعاية

الحمية الغذائية منخفضة اليود

توضح هذه المعلومات الحمية الغذائية منخفضة اليود.

تحتوي العمية الغذائية منخفضة اليود على أقل من 50 ميكروجراماً من اليود في اليوم.

اليود معدن يلعب دوراً مهماً في العديد من العمليات التي تتم في جسمك. ومن بين هذه الأدوار إنتاج هرمون يسمى الثيروكسين في الغدة الدرقية.

يوجد اليود بشكل طبيعي في أطعمة معينة، ولكن يأتي معظمه من ملح اليود ومنتجات الألبان والمخبوزات. يحتاج البالغون إلى 150 ميكروجراماً من اليود كل يوم.

سوف تحتاج إلى اتباع حمية غذائية منخفضة اليود لزيادة فعالية العلاج باليود المشع التالي لك. إذا كان هناك يود في حميتك الغذائية، فمن الممكن أن يمنع الغدة الدرقية من امتصاص اليود المشع. قد يصف الطبيب لك حمية غذائية منخفضة اليود قبل الحصول على جرعة اليود المشع بأسبوع واحد أو أسبوعين. اتبع هذه الحمية حتى اكتمال الاختبار أو العلاج.

هذه الحمية الغذائية لا تقي بالمقدار المسموح به يومياً من جميع المغذيات. وسوف تخضع لهذه الحمية لفترة قصيرة من الوقت فقط. سوف يخبرك الطبيب متى تبدأ ومتى توقف هذه الحمية الغذائية.

المأكولات والمشروبات والعناصر الأخرى التي تحتوي على اليود

اقرأ كافة ملصقات الأطعمة للتحقق من محتوى اليود بها. امتنع عن تناول أو استخدام ما يلي:

- ملح اليود
- ملح البحر بأي صورة
- خلطات التوابل المحتوية على الملح، مثل مرق التوابل
- ملح البصل
- ملح الكرفس
- ملح الثوم
- الملح المتبل
- طحالب البحر (مثل طحلب كيلب ونوري وكومبو ووكيم)
- جميع المأكولات التي تحتوي على
 - البودات
 - اليوديد
 - ألجين
 - ألجينات
 - الكاراجين
 - الأغار
- الخبز التجاري ومنتجات المخبوزات
- الحليب (باستثناء أونصة واحدة في اليوم) ومنتجات الألبان، مثل الجبن والزبادي والقشدة
- صفار البيض
- معظم المأكولات البحرية (باستثناء أسماء المياه العذبة)
- الفيتامينات والمكملات الغذائية، إذا كانت تحتوي على اليود. إذا كنت غير متأكد من محتوى اليود فلا تتناولها.



- المأكولات أو الأقراص أو الكبسولات ذات صبغات غذائية بلون برتقالي أو أحمر أو بني. وتشمل الأمثلة الحبوب باللون الأحمر أو الوردي أو الحلويات.
- المُطهّرات، مثل اليود (Betadine®) الذي يوضع على الجروح
- علاجات الكحة (خاصة تلك العلاجات ذات اللون الأحمر)
- المكملات الغذائية السائلة والمخفوقات التجارية، مثل:
 - Ensure®
 - Boost®
 - Nutrament®
- مأكولات المطاعم والمأكولات المعالجة
- منتجات الصويا، مثل الإيدامام والتوفو وبرجر الصويا (مثل Boca®) وغيره.
- جميع الأطعمة المُعبّأة. تحتوي بطاقة العلب على اليود.

إذا كنت تحصل على تغذية أنبوبية، فاسأل اختصاصي التغذية أو الطبيب عن الإجراء الأمثل.

إرشادات الحمية الغذائية منخفضة اليود

اشرب الكثير من السوائل

ما لم يقدم لك الطبيب إرشادات أخرى، يجب أن تشرب على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات لكل كوب) من السوائل يوميًا. وهذا يشمل المشروبات المدرجة أدناه في إرشادات الحمية الغذائية التالية وأكبر قدر ممكن من الماء.

المأكولات والمشروبات التي تتناولها والتي تتجنبها

المخبوزات والحبوب	
إجمالي عدد الحصص لكل يوم: 4 إلى 6	
(1 حصة يساوي 1 شريحة من الخبز أو نصف كوب من المكرونة أو الحبوب المطبوخة)	
تناول	تجنب
<ul style="list-style-type: none">• الشعير والشوفان والدخن (الذرة البيضاء) والحنطة السوداء والبرغل والكوينوا المطهية• الحبوب المعبأة غير المملحة وغير المعالجة والخالية من المواد الحافظة مثل الأرز المنتفخ والقمح المكسر• الأرز والمكرونة السادة والإسباجتي والشعرية• الذرة المطحونة غير المملحة أو حبوب Cream of Rice® أو Cream of Wheat™ الساخنة• كعك الأرز غير المملح أو خبز المصّة العادي غير المملح، أو فطيرة Thomas' Original English Muffins®، الفشار العادي غير المملح• المخبوزات المصنوعة في المنزل المحضرة بدون عجينة تجارية أو حليب أو بيض	<ul style="list-style-type: none">• جميع أنواع الخبز التجاري واللفائف والكعك والبيالي• الحبوب المعبأة المعالجة• جميع رقائق البسكويت التجارية، ورقاق البطاطس والبسكوت المملح، وخبز الميلبا التجاري• الأرز المعبأ وخلطات المكرونة والشعرية بالبيض المعبأة



اللحوم وبدائلها إجمالي عدد الحصص لكل يوم: 2 إلى 3 (الحصة الواحدة تساوي 3 أونصات من اللحم أو الدواجن)	
تجنب <ul style="list-style-type: none">جميع اللحوم المعالجة أو المُعلَّبة أو المجففة أو المملحة أو المحفوظةصفار البيض والبيض الكامل وأي أطعمة مصنوعة من البيضجميع الأسماك المُعلَّبة مثل السلمون والتونةمعظم المأكولات البحرية، مثل الأسماك التي تم صيدها من المياه المالحة قليلاً أو مياه البحار أو جميع المحاريات (البطلينوس والسلطعون والمحار وجراد البحر)، أو أي طعام مصنوع من مرق السمكالكبد وكافة لحوم الأعضاء الأخرىلحم الخنزير والسجق وفخذ الخنزير السجق الألماني (النقانق الصغيرة) وشرائح لحم البقرلحوم ديلي (السلامي، السجق الإيطالي، البسطرمة)اللحوم المتبلية، مثل اللحم الحار ولحم البقر المقدد وسجق الكبدجميع لحوم الدواجن المُعلَّبة أو المعالجة مثل لحوم الدجاج أو الديك الروميلحم الديك الرومي أو الدجاج المحقون بالمرقالتوفو ومنتجات الصويا، مثل برجر الصويا (مثل، Boca®)المكسرات المملحة وزبدة المكسرات	تناول <ul style="list-style-type: none">لحم البقر أو العجول الطازجلحم الغنم الطازجلحم الخنزير الطازجلحم الدجاج والديك الرومي الطازجسمك المياه العذبة مثل الشبوط والقاروس وسلمون البحيرات وسمك الفرخ النهريبياض البيض الطازجالمكسرات غير المملحة وزبدة المكسرات غير المملحة مثل (زبدة الفول السوداني وزبدة اللوز وزبدة الكاشو)
الحليب ومنتجات الألبان إجمالي عدد الحصص لكل يوم: 0 (لا يوجد)	
تجنب <ul style="list-style-type: none">جميع الألبان (باستثناء أونصة واحدة يومياً) ومنتجات الألبان، مثل اللبن المكثف أو المبخر والقشدة غير اللبانية، الجبن والزبادي والبودنج والأيس كريم والكاسترد غير المصنوع من الحليبأي قشدة، مثل الكريمة السميكة والخفيفة، أو القشدة المخفوقة أو القشدة الحامضةأي أطعمة مصنوعة من القشدة أو الحليب أو الجبن مثل المرق والبيتزا والمكرونات والجبنجميع بدائل الحليب مثل حليب اللوز، وحليب جوز الهند وحليب الأرز	تناول <ul style="list-style-type: none">غير مسموح بأي منها، باستثناء أونصة واحدة من الحليب يومياً في القهوة أو الشاي
الفاكهة إجمالي عدد الحصص لكل يوم: لا توجد قيود (حصة واحدة تُساوي حبة واحدة صغيرة من الفاكهة أو ثلاثة أرباع كوب من العصير)	
تجنب <ul style="list-style-type: none">التوت البري الأحمرالفراولةجميع الفواكه المجففةجميع الفواكه المُعلَّبة وعصائر الفواكه المُعلَّبةصوص التفاح المعبأعصير التوت البري الأحمر والعنب	تناول <ul style="list-style-type: none">الفاكهة الطازجةصوص التفاح الطازج المصنوع في المنزلالفاكهة المجمدةعصائر الفاكهة الطازجة (مثل زجاجات أو عبوات عصير الفاكهة بدون ألوان صناعية أو مواد حافظة)



<ul style="list-style-type: none">• الكرز المُعلَّب أو المعبأ• الرواند	
<p>الخضروات إجمالي عدد الحصص لكل يوم: لا توجد قيود (حصة واحدة تُساوي نصف كوب من الخضروات المطبوخة أو 1 كوب من الخضروات النيئة)</p>	
<p>تجنَّب</p> <ul style="list-style-type: none">• السبانخ• البروكلي• الكرفس• جميع الخضروات المُعلَّبة وعصائر الخضروات المُعلَّبة• البقوليات الطازجة أو المجففة مثل الفاصوليا الحمراء والفاصوليا البيضاء والفاصوليا البحرية وفاصوليا بنتو واللوبيا• البقوليات المُعلَّبة مثل الفول والبازلاء والعدس• المرق المُعلَّب• الملفوف المخلل• البطاطس الجاهزة تجاريًا (مثل البطاطس المهروسة السريعة)• الخضروات المجمدة المضاف إليها الملح	<p>تناول</p> <ul style="list-style-type: none">• الخضروات الطازجة• البطاطس البيضاء والحلوة الطازجة بدون قشر• جميع الخضروات العادية المجمدة بدون إضافة الملح• العدس والبازلاء الطازجة أو المجففة
<p>الدهون إجمالي عدد الحصص لكل يوم: 4 إلى 6 (حصة واحدة تُساوي ملعقة صغيرة من الزبدة أو الزيت)</p>	
<p>تجنَّب</p> <ul style="list-style-type: none">• المكسرات المملحة وزبدة المكسرات• البذور المملحة• المايونيز• مرق السلطة التجارية• شحم الخنزير	<p>تناول</p> <ul style="list-style-type: none">• السمن (المرجرين) غير المملح أو الزبدة الحلوة (بحد أقصى ملعقة واحدة صغيرة من كل منهما كل يوم)• الزيوت• الدهن النباتي• الزيت العادي ومرق الخل الأبيض
<p>المشروبات إجمالي عدد الحصص لكل يوم: لا توجد قيود؛ وفي حال لم يُعطك الطبيب إرشادات أخرى، فاشرب 8 إلى 10 حصص بحد أدنى في اليوم (حصة واحدة تُساوي 12 أونصة من المشروب الغازي أو كوب واحد [8 أونصات] من أي من المشروبات الأخرى المدرجة أدناه)</p>	
<p>تجنَّب</p> <ul style="list-style-type: none">• المياه المعدنية التي تحتوي على الصوديوم• جميع أنواع مشروبات الشاي أو الليمون أو القهوة السريعة أو الشاي السريع أو الشاي المثلج السريع أو مشروبات الفاكهة المُعلَّبة أو المعبأة أو المسحوقة أو الثلجة أو أي مشروبات مسحوقة أو تجارية أخرى مثل Hi-C® و Kool-Aid®• الشاي المنقوع من أكياس الشاي الملونة• حليب الصويا وحليب الأرز• مشروبات الزنجبيل،®، Coke، Pepsi، أو أي مشروبات غازية أخرى بألوان مضافة	<p>تناول</p> <ul style="list-style-type: none">• المياه• المشروبات المعبأة الغازية بدون ألوان مضافة (الأنواع العادية أو الخاصة بالحمية، مثل Sprite®، 7-Up®، والمياه المعدنية الخالية من الصوديوم)• القهوة المحمصة• الشاي المنقوع من أوراق الشاي أو أكياس الشاي بيضاء اللون• عصير الليمون أو البرتقال الطازج



الحلوى والحلويات إجمالي عدد الحصص لكل يوم: 2 (انظر أدناه للاطلاع على أحجام الحصص)	
تجنب <ul style="list-style-type: none">جميع منتجات المخاز، مثل الفطائر والكعك والحلويات والحلوى الدانماركية والمافين والدونات والكوكيزبسكويت جراهامJell-O® والجيلاتين الملونالشوكولاتة والحلويات المصنوعة من الشوكولاتةحلوى الكاندي	تناول <ul style="list-style-type: none">كل بند من البنود الآتية يُساوي حصة واحدة:كوب واحد من الجيلاتين الصافي Knox®ملعقتان كبيرتان من السكرملعقتان كبيرتان من العسلملعقتان كبيرتان من شراب القيقبعدد 2 مارشميلو بالحجم العادينصف كوب من مثلجات الفواكه الطازجة من دون ألوان صناعية أو أملاح مضافة
منوعات إجمالي عدد الحصص لكل يوم: لا توجد قيود	
تجنب <ul style="list-style-type: none">جميع المأكولات المملحة مثل:<ul style="list-style-type: none">المكسراتجميع المأكولات السريعة، مثل المأكولات الصينيةصلصة الصويا والكاتشب وصلصة وورسسترشاير وصلصة الحارة وصلصة الطماطم وجميع الصلصات التجاريةجميع صلصات اللحمالزيتون والمخللات والتوابلمكعبات المرق، مواد خام المرق، المرق، وأنواع الشوربات الأخرىالملح المعالج باليود وملح البحر وملح البصل ومحل الثوم وملح الكرفس والملح المتبلجميع أنواع الطحالب البحريةأنواع دبس السكرجميع المأكولات التي تحتوي على ألوان أو يودات أو يوديد أو مرطبات أو مثبتات عجينة اليود، والألجين والألجينات وطحالب كراجين والأعرةجميع أنواع السوشيخل النبيذ الأحمر والخل البلسمي (مع ألوان الكراميل)جميع المواد المضافة أو المواد الحافظة أو الألوان الصناعية	تناول <ul style="list-style-type: none">البهارات مثل الفلفل والقرفة وجوز الطيبالأعشاب مثل الأوريغانو والريحان والزعرالخل الأبيضالملح غير المعالج باليود (يحتوي على كميات صغيرة من اليود؛ يُستخدم باعتدال)



نموذج قائمة منخفضة اليود

وجبة الفطور	
نصف كوب من عصير البرتقال نصف كوب من دقيق الشوفان (مصنوع من الماء) قطعة واحدة من خبز المصّة العادي غير المملح بياض بيضة واحدة أو ملبت ملعقتان صغيرتان من السكر كوب واحد من القهوة المحمصة	حصة واحدة من الفاكهة 3 حصص من المخبوزات أو الحبوب حصة واحدة من بدائل اللحوم منوّعات مشروب واحد
وجبة خفيفة وسط الصباح	
كعكا أرز غير مملحتين ملعقة صغيرة من الزبد غير المملح كوب واحد من الماء	حصة واحدة من المخبوزات أو الحبوب حصة واحدة من الدهون مشروب واحد
وجبة الغداء	
3 أونصات من صدر الرومي غير المملح المُعد في المنزل ملعقتان صغيرتان من الزيت شريحتان من الخبز الأبيض المُعد منزليًا كوب واحد من الخس كوب واحد من الليمون الطازج	حصة واحدة من اللحم حصتان من الدهون حصتان من المخبوزات أو الحبوب حصة واحدة من الخضروات مشروب واحد
وجبة خفيفة بعد منتصف الظهيرة	
تفاحة واحدة طازجة ملعقتان كبيرتان من زبد فول السوداني غير المملحة	حصة واحدة من الفاكهة حصة واحدة من بدائل اللحم
وجبة العشاء	
3 أونصات من اللحم البقري المشوي أو المطبوخ في البيت حبة بطاطا مخبوزة كوب واحد من الفاصوليا الخضراء ملعقتان صغيرتان من الزيت (المستخدم في الطهو) برتقالة واحدة كوب واحد من الشاي الأبيض	حصة واحدة من اللحم حصتان من المخبوزات أو الحبوب حصتان من الخضروات حصتان من الدهون حصة واحدة من الفاكهة مشروب واحد
وجبة خفيفة قبل النوم	
حبة كمثرى صغيرة كوب واحد من الشاي المُعد من أوراق الشاي الطازجة	حصة واحدة من الفاكهة مشروب واحد



أسئلة مُتكررة

كيف لي أن أعرف أن طعامًا ما يحتوي على اليود؟

محتوى اليود في العديد من المأكولات والأغذية غير معروف، وهو الأمر الذي قد يكون مُحيرًا. تذكر أن هذه الحمية هي حمية منخفضة اليود وليست حمية خالية من اليود. ونحن نحثك على اتباع قائمة المأكولات الموصى بها كدليل والاتصال باختصاصي التغذية إذا كانت لديك أية أسئلة.

إذا كان ملصق المنتج يُشير إلى وجود صوديوم، فهل هذا يعني أنه يحتوي على اليود أيضًا؟
ليس بالضرورة، فالصوديوم واليود مختلفان عن بعضهما، إلا أنه يتعين عليك تجنب المنتجات التي تحتوي على ملح في مكوناتها لأن الملح قد يحتوي على اليود.

لقد قرأت إرشادات غذائية لحمية غذائية منخفضة اليود على الإنترنت والتي تختلف عما يُناقش هنا. فما هي الإرشادات التي أتبعها؟
نحن نحثك على اتباع قائمتنا التي تشتمل على المأكولات الموصى بتناولها والمأكولات الموصى بتجنبها. وهذا لأن محتوى اليود في العديد من المأكولات غير معروف، بالإضافة إلى أنه ليس جميع مصادر الإنترنت دقيقة.

هل يُمكنني استخدام ملح كوشير؟
نحن نُوصي فقط باستخدام الملح الخالي من اليود وبكميات صغيرة فقط لأنه قد لا يزال يحتوي على نسبة قليلة من اليود. إذا كنت بحاجة إلى ملح، فاختر Morton's® Plain Table Salt واستخدمه باعتدال.

أخبرني طبيبي بمص حلوى سكر النبات (كاندي) لعلاج جفاف الفم ولكن هذه الحمية الغذائية توصى بعدم تناول تلك الحلوى. فما هي التعليمات التي أتبعها؟
نحن نحثك على تجنب تناول الحلوى لأن هناك العديد من المكونات التي تحتوي على اليود بكميات غير معروفة. إذا كنت بحاجة إلى الحلوى، فاختر GoNaturally™ Organic Honey Lemon وهي حلوى صلبة لعلاج جفاف الفم.

هل ينبغي لي التوقف عن أخذ أدويتي؟
لا تتوقف عن أخذ أي من أدويةك إلا إذا أخبرك الطبيب بذلك. اتصل بطبيبك أو ممرضك إذا كانت لديك أية أسئلة بخصوص الأدوية التي تأخذها.

وأخبر طبيبك أيضًا عن أية فيتامينات أو مكملات غذائية تتناولها. فسوف تحتاج إلى التوقف عن أخذها إذا كانت تحتوي على اليود. إذا لم تكن متأكدًا من محتوى اليود، فلا تأخذها. لأن الفيتامينات والمكملات الغذائية ليست خاضعة للرقابة والتنظيم مثل الأدوية الأخرى، وقد يكون من الصعب تحديد ما إذا كانت تحتوي على اليود.

هل يُمكنني تناول المشروبات الكحولية؟
استفسر من طبيبك أو ممرضك عن تناول الكحول.

بيانات الاتصال

إذا كنت ترغب في التحدث مع أحد اختصاصيي التغذية أو خبراء التغذية المسجلين في مركز ميموريال سلوان كيترنج للسرطان، فيرجى الاتصال على الرقم 639-7071 (212) لترتيب أخذ موعد.