تعليم المريض/ مقدم الرعاية

النظام الغذائي قليل اليود

تصف هذه المعلومات التوجيهات الغذائية (المتعلقة بتناول الطعام والشراب) لمساعدتك على اتباع نظام غذائي قليل اليود. وهو يضم أيضًا قائمة نموذجية قليلة اليود وإجابات لبعض الأسئلة الشائعة حول النظام الغذائي قليل اليود. يضم النظام الغذائي قليل اليود أقل من 50 ميكروغرام من اليود كل يوم.

نبذة عن اليود

اليود هو عنصر معدني. والعناصر المعدنية هي أحد أنواع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه على نحو سليم. يستخدم الجسم اليود لإنتاج هرمونات معينة (مثل الهرمونات التي تفرزها الغدة الدرقية) والتي تساعد في تنظيم عمل أجزاء أخرى من الجسم.

يحصل الجسم على اليود بالكامل من النظام الغذائي. ويحصل على أغلب اليود في النظام الغذائي من الملح المُعالَج باليود والمنتجات الأخرى المضاف إليها اليود. يحتوي عدد قليل من الأغذية (مثل الطحالب البحرية، وبعض الأسماك) بشكل طبيعي على اليود.

نبذة عن النظام الغذائي قليل اليود

يساعد اتباع نظام غذائي قليل اليود قبل تلقي العلاج باليود المُشع في أن يحقق العلاج أفضل نتائج ممكنة. إذا كنت تحصل على قدر أكبر مما ينبغي من اليود خلال تلقي العلاج المُشع باليود، فقد تستخدم الغدة الدرقية هذا

اليود عوضًا عن اليود المُشع. ويحول هذا دون سير العلاج على النحو المرجو.

سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية توقيت البدء في تناول النظام الغذائي قليل اليود والتوقف عنه. يبدأ أغلب الأشخاص هذا النظام قبل أسبوع إلى أسبوعين من تلقي جرعة اليود المُشع ويتوقفون عنه بعد الانتهاء من علاجهم باليود المشع.

نظرًا لأن النظام الغذائي قليل اليود لا يوفر الحصة اليومية المقترحة لجميع المواد الغذائية، فسيُطلب منك اتباعه لمدة وجيزة. لا تبدأ في اتباع النظام الغذائي قليل اليود ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية بذلك.

الأطعمة والمشروبات والعناصر الأخرى المحتوية على اليود

قبل تناول أي أطعمة أو مشروبات، اقرأ قائمة المكونات على ملصق "حقائق تغذوية" للتحقق مما إذا كان الطعام أو الشراب يحتوي على يود مضاف.

تحتوي الأشياء التالية على يود مضاف أو طبيعي. **تجنب تناول أو استخدام:**

- الملح المُعالج باليود (مثل ملح Morton® المُعالج باليود أو أي ملح تجاري آخر يحمل عبارة "مُعالج باليود" على ملصق المنتج)
- خلطات التتبيل المصنوعة بالملح المعالج باليود (مثل "أدوبو")
- ملح البصل، ملح الكرفس، ملح الثوم، أو الملح المُتبَّل المصنوع باستخدام الملح المعالج باليود
- الطحالب البحرية (مثل طحلب الكِلب، النوري، الكومبو، وواكامي)
- أي طعام يضم العناصر التالية ضمن مكوناته:
  - يودات
  - يوديد

- حمض الألجنيك
- الألجينات
- كاراجينان
- أغار

- أنواع الخبز والمخبوزات التجارية (المشتراة من المتاجر) المصنوعة باستخدام مُحسنات الخبز المحتوية على اليود. اقرأ قائمة المكونات على ملصق "حقائق تغذوية" للتحقق مما إذا كان المنتج يحتوي على "يودات الكالسيوم" أو يودات البوتاسيوم".
- الحليب (باستثناء أونصة واحدة يوميًا) ومنتجات الألبان (مثل الجبن والزبادي والقشدة)
- صفار البيض
- أغلب المأكولات البحرية (باستثناء أسماك المياه العذبة)
- الفيتامينات والمُكملات الغذائية المحتوية على اليود. إذا لم تكن متأكدًا بشأن احتواء أحد الفيتامينات أو المكملات الغذائية على اليود، فلا تتناوله.
- الأطعمة أو الأقراص أو الكبسولات المحتوية على أصباغ الطعام المحتوية على الصبغة الحمراء رقم 3
- أكلات المطاعم والأغذية المُعالجة (مثل الأطعمة السريعة والوجبات المُجمدة وعشاء التلفاز والمشروبات المُحلاة بالسكر)
- منتجات الصويا، مثل أدامامي وتوفو وبرجر الصويا (برجر BOCA®)
- المُطهرات (المستخدمة لقتل الجراثيم والبكتريا)، مثل اليود (Betadine®) الذي تضعه على الجروح والخدوش والحروق البسيطة

- الأدوية المحتوية على الصبغة الحمراء رقم 3 المدرجة ضمن مكوناتها
- المُكملات الغذائية السائلة ومشروبات البروتين المخفوقة التجارية (المشتراة من المتاجر)، مثل:
  - Ensure®
  - Boost®
  - Glucerna®
  - Nutrament®
  - Orgain®

إذا كنت تحصل على تركيبة غذائية عبر أنبوب، فاسأل خبير التغذية السريري أو مقدم الرعاية الصحية عما ينبغي فعله.

توجيهات النظام الغذائي قليل اليود

تضم الجداول التالية أمثلة على الأطعمة قليلة اليود. **إذا كانت لديك أسئلة حول أطعمة غير مدرجة في هذه الجداول، فاتصل بخبير التغذية السريري الخاص بك أو اتصل على رقم 212-639-7312 للتحدث مع خبير التغذية السريري للمرضى الخارجيين. يمكنك الاتصال بأحد أعضاء فريق الرعاية أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 5:00 مساءً.**

يسرد كل قسم من أقسام الأطعمة التالية أحجام الحصص التي من شأنها مساعدتك في اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. تعتبر الحصص المحددة أحجامًا مقترحة لمقدار الأطعمة والمشروبات التي يجب تناولها خلال اليوم. ولن تكون بحاجة لاتباع هذه الحصص المقترحة ما لم يطلب منك مقدم الرعاية الصحية ذلك. **لا تقدم لك أحجام الحصص محتوى اليود (مقدار اليود في طعام أو مشروب معين).**

الخبز والحبوب

تناول 4 إلى 6 حصص من الخبز والحبوب كل يوم. تعادل شريحة واحدة من الخبز أو نصف كوب من المعكرونة أو الحبوب المطهية حصة واحدة.

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها
• الشعير والشوفان والدُخن والحنطة السوداء والبرغل والكينوا المطهوة بدون توابل • الحبوب والمعكرونة والأرز المصنوع من دون مكونات تحتوي على الكثير من اليود • الخبز المصنوع في المنزل بدون ملح معالج باليود • كعك الأرز غير المُملح بدون توابل • المصة غير المُملحة بدون توابل • الفشار غير المُملح بدون توابل • فطائر المافن الإنجليزية الأصلية Thomas’® • أنواع الخبز التجارية (المشتراة من المتاجر) المصنوعة بدون إضافة مُحسنات الخبز المحتوية على اليود (مثل Pepperidge Farm® Whole Grain و Arnold® 100% Whole Wheat و Country Style White و Oroweat® 100% Whole Wheat و Nature’s Own® 100% Whole Wheat وقمح العسل)	• أنواع الخبز التجارية (المشتراة من المتجر)، وأقراص الخبز والبايغل والبيالي المصنوعة بمحسنات الخبز المحتوية على اليود (مثل Wonder® Classic White Bread). اقرأ قائمة المكونات على ملصق "حقائق تغذوية" بعناية. وإذا كان ضمن مكوناته "يودات البوتاسيوم" أو "يودات الكالسيوم"، فلا تشتريه. • منتجات المخبوزات التجارية (المشتراة من المتجر) المصنوعة باستخدام مُحسنات الخبز المحتوية على اليود. اقرأ قائمة المكونات على ملصق "حقائق تغذوية" بعناية. وإذا كان ضمن مكوناته "يودات البوتاسيوم" أو "يودات الكالسيوم"، فلا تشتريه.

اللحوم وبدائل اللحوم والأطعمة البروتينية

تناول 2 إلى 3 حصص من اللحوم وبدائل اللحوم والبروتينات كل يوم. تعادل ثلاث أونصات من اللحوم أو الدواجن حصة واحدة.

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها
• أسماك الماء العذب، لحم العجل، ولحم الضأن • الدجاج والديك الرومي الطازج • أسماك الماء العذب (مثل سمك الشبوط والقاروس النهري وسلمون البحيرات والفرخ النهري) • زلال البيض الطازج • المكسرات غير المملحة وزبدة المكسرات (مثل الفول السوداني واللوز والكاجو) • البازلاء الخضراء الطازجة أو المجففة	• صفار البيض، البيض الكامل، وأي طعام مصنوع باستخدام البيض • جميع الأسماك المُعلبة (مثل السلمون والتونة) • المأكولات البحرية، وتشمل: ○ أسماك الماء قليل الملوحة أو البحار ○ كل أنواع المحار (مثل السلطعون والجندوفلي والجمبري والكركند) ○ أي أطعمة مصنوعة بمرقة الأسماك • كل أنواع السوشي • كل أنواع اللحوم المُعالَجة أو المجففة أو المملحة أو المُقددة (مثل اللحم المقدد والسجق والفرانكفورتر واللحم البقري المضغوط والمقطع إلى شرائح وشرائح اللحم الباردة مثل السلامي وسجق بولونيا والبسطرمة) • الكبد ولحوم جميع الأعضاء • لحوم الكوشر المصنوعة باستخدام الملح المعالج باليود • الدواجن المُعلبة أو المعالجة (مثل

	الديك الرومي والدجاج) • الديك الرومي أو الدجاج المحقون بالمرق • منتجات التوفو والصويا، مثل برجر الصويا (برجر BOCA) • المكسرات وزبدة المكسرات المملحة • البقوليات والعدس المعلب أو الطازج أو المجفف (مثل الفاصوليا الحمراء والبيضاء وفاصوليا ليما وفاصوليا بنتو واللوبيا)

المشروبات

تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) (لتران تقريبًا) من السوائل كل يوم، ما لم يقدم لك مقدم الرعاية الصحية توجيهات أخرى.

المشروبات المسموح بها	المشروبات الممنوع تناولها

• المـ٦ء (مثل مـ٦ء الصنبور والمـ٦ء المعبأ في زجاجات. لست مضطرًا لشرب المـ٦ء المُقطر.) • المـ٦ء الغازي • مـ٦ء جوز الهند • الصودا العـ٦دية أو الخاصة بالحمية الغذائية المصنوعة من دون إضافة الصبغة الحمراء رقم 3 • عصـ٦ئر الفاكهة • الليمونادة • القهوة المصنوعة من دون حليب • الشاي أو الشاي المثلج المصنوع من أوراق الشاي أو أكياس الشاي • أنواع الحليب نباتية المنشأ (مثل حليب جوز الهند، حليب القنب، حليب الشوفان، وحليب المكسرات مثل حليب اللوز والكـ٦جو)	• شراب البنش ومسـ٦حيق المشروبات أو المشروبات الأخرى التجارية التي تحتوي على الصبغة الحمراء رقم 3 • حليب الصويا • الحليب أو القشدة (ذات المنشأ الحيواني)

الحليب ومنتجات الألبان

تجنب الحليب ومنتجات الألبان. لا بأس بتناول أونصة واحدة من الحليب يوميًا (مثل ذلك الذي تتناوله مع القهوة أو الشاي).

أطعمة يجب تضمينهـ٦	أطعمة يجب تجنبهـ٦

• أونصة واحدة من الحليب يوميًا	• أكثر من أونصة واحدة من الحليب يوميًا • منتجات الألبان (مثل الحليب المكثف أو المبخر، الجبن، الزبادي، البودينغ، الآيس كريم، الكريمة المخفوقة، والكريمة الحامضة) • الأطعمة المصنوعة من الكريمة أو الحليب أو الجبن (مثل الحساء، البيتزا، والمعكرونة والجبن) • مبيضات القهوة نباتية المنشأ

الفواكة

تناول أي عدد من حصص الفاكهة يوميًا حسب رغبتك. تعادل قطعة فاكهة صغيرة أو ¾ كوب من عصير الفاكهة حصة واحدة.

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها
• الفواكه الطازجة • الفواكه المعلبة أو المجمدة • الفواكه المجففة • التفاح المهروس (المشترى من المتجر أو المصنوع في المنزل) • عصائر الفاكهة الطازجة (وتشمل الزجاجات أو العبوات الكرتونية لعصائر الفاكهة غير المحتوية على ألوان صناعية أو مواد حافظة)	• الكرز المعلب أو المعبأ في زجاجات المصنوع باستخدام الصبغة الحمراء رقم 3

الخضروات

تناول أي عدد من حصص الخضروات تستطيع تناوله يوميًا. يعادل كوب واحد من الخضروات النيئة أو نصف كوب من الخضروات المطهوة حصة واحدة.

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها
• الخضروات الطازجة • البطاطس النيئة البيضاء أو الحلوة بدون قشرة • الخضروات المجمدة بدون توابل • البازلاء الخضراء الطازجة أو المجففة • الخضروات المعلبة وعصائر الخضروات • الحساء المُعلب بدون بقوليات أو عدس	• البقوليات والعدس المعلب أو الطازج أو المجفف (مثل الفاصوليا الحمراء والبيضاء وفاصوليا ليما وفاصوليا بنتو واللوبيا) • الخضروات المجمدة ذات الملح المضاف • البطاطس المحضرة تجاريًا (المشتراة من المتجر) (مثل البطاطس المهروسة سريعة التحضير التي قد تحتوي على الحليب) • الحساء المُعلب مع بقوليات أو عدس • الطحالب البحرية (مثل طحلب الكِلب، النوري، الكومبو، وواكامي)

الدهون

تناول 4 إلى 6 حصص من الدهون كل يوم. تعادل ملعقة صغيرة من الزبدة أو الزيت حصة واحدة.

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها

• السمن النباتي أو الزبدة الحلوة غير المملحة (لا يجب تناول أكثر من ملعقة واحدة صغيرة كل يوم) • الزيوت (مثل زيت الزيتون، الزيوت النباتية، زيت الكانولا، زيت الفول السوداني، وزيت الأفوكادو) • الدهون النباتية • المكسرات غير المملحة وزبدة المكسرات (مثل الفول السوداني واللوز والكاجو)	• المكسرات وزبدة المكسرات المملحة • البذور المملحة • المارجرين • الدهن الحيواني • زيت الصويا

الحلويات

تقليلها إلى حصتين يوميًا. يعادل كل عنصر في عمود الأطعمة التي يجب تضمينها حصة واحدة.

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها

• ملعقتان كبيرتان من السكر • ملعقتان كبيرتان من عسل النحل • ملعقتان كبيرتان من شراب القيقب • قطعتان من حلوى الخطمى (المرشملو) متوسطتا الحجم • نصف كوب من الشربات • وجبة خفيفة واحدة من جيلاتين -Jell O® • المحُليات الغذائية (مثل Sweet Equal ،®and Low®، وSplenda®) • الشوكولاتة نباتية المنشأ أو النباتية • مسحوق الكاكاو السادة	• منتجات المخبوزات التجارية (المشتراة من المتجر) المصنوعة باستخدام مُحسنات الخبز المحتوية على اليود (مثل الفطائر والكيك والمعجنات والفطائر الدنماركية وكعك المافن والدونات والكوكيز). اقرأ قائمة المكونات على ملصق "حقائق تغذوية" بعناية. وإذا كان ضمن مكوناته "يودات البوتاسيوم" أو "يودات الكالسيوم"، فلا تشتريه. • الشوكولاتة (وتشمل الحلوى والسكاكر المحتوية على الشوكولاتة) • البودينغ • دبس السكر (المصنوع من قصب السكر)

البهارات

تناول أي قدر ممكن من البهارات يوميًا حسب رغبتك.

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها

• الكاتشب والمستردة وصلصة الطماطم والصلصة الحارة والمرق المصنوع بدون حليب أو زبدة • الزيوت (مثل زيت الزيتون) • الخل • تتبيلة الزيت والخل الأبيض العادية • توابل السلطة غير الكريمية • الجيلي والمربى	• صلصة الصويا وصلصة ورسترشاير وصلصة الأسماك • كل أنواع المرق المحتوية على الحليب أو الزبدة • الملح المعالج باليود • كل أنواع الطحالب البحرية • أي طعام يحتوي على ألوان صناعية أو يودات أو يوديد أو محسنات الخبز المحتوية على اليودات أو المثبتات مثل حمض الألجنيك وكاراجينان والأغار • مكعبات مرقة لحم البقر، والحساء والمرق وغير ذلك من أنواع الشوربة الأساسية الأخرى

متفرقات

أطعمة يجب تضمينها	أطعمة يجب تجنبها

• الفلفل • التوابل (مثل القرفة وجوزة الطيب) • الأعشاب (مثل الزعتر) • كميات قليلة من التوابل المخلوطة والتتبيلات المصنوعة بدون ملح معالج باليود • مسحوق الخَبز • صودا الخَبز	• الأطعمة السريعة، وتشمل الأطعمة الصينية • المكملات العشبية • الفيتامينات المتعددة والفيتامينات والمكملات الغذائية المحتوية على اليود • ألوان الطعام الحمراء أو البرتقالية المصنوعة بالصبغة الحمراء رقم 3 • المكملات الغذائية التي يتم تناولها بالفم وتشمل Boost، Ensure، Glucerna وغيرها من المكملات الأخرى ومشروبات البروتين المخفوقة المحتوية على يود مضاف أو كاراجينان أو أغار

قائمة نموذجية للأطعمة قليلة اليود

الوجبة	مجموعة الأطعمة	وجبة نموذجية

وجبة الإفطار	• حصة واحدة من الفاكهة • 3 حصص من الخبز أو الحبوب • حصة واحدة من البروتين • مشروب واحد	• نصف كوب من عصير البرتقال • نصف كوب من دقيق الشوفان المُحضَّر مع الماء • قطعة مصة واحدة غير مملحة بدون توابل أو قطعة كعك مافن Thomas' Original English واحدة • أومليت زلال بيضة واحدة • كوب من القهوة المُحضرة (بدون حليب) • ملعقتان صغيرتان من السكر
وجبة صباحية	• حصة واحدة من الخبز أو الحبوب • حصة واحدة من الدهون • مشروب واحد	• كعكتا أرز غير مملحتان بدون توابل • ملعقة صغيرة من الزبدة غير المملحة • كوب ماء
وجبة الغداء	• حصة واحدة من اللحم • حصتان من الدهون • حصتان من الخبز أو الحبوب • حصة واحدة من الخضروات • حصة واحدة من الدهون • مشروب واحد	• 3 أونصات من صدر الديك الرومي غير المملح المُحضر في المنزل • ملعقتان صغيرتان من الزيت • شريحتان من الخبز المصنوع في المنزل أو الخبز المُشترى من المتجر غير المصنوع باستخدام محسنات الخبز المحتوية على اليودات • كوب من الخس الروماني مع شرائح الخضروات (الخيار، الجزر، والفلفل) المتبل بالزيت والخل • كوب من الليمونادة الطازجة

وجبة خفيفة في الظهيرة	• حصة واحدة من الفاكهة • حصة واحدة من البروتين	• تفاحة واحدة طازجة • ملعقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني غير المملحة
وجبة العشاء	• حصة واحدة من اللحم • 4 حصص من الخضروات • حصتان من الدهون • حصة واحدة من الفاكهة • مشروب واحد	• 3 أونصات من لحم البقر المشوي المطهو في المنزل • حبة بطاطس واحدة مخبوزة (بدون قشرة) • كوب واحد من الفاصوليا أو أي خضروات أخرى غير نشوية • ملعقتان صغيرتان من الزيت (المستخدم في الطهي) • برتقالة واحدة • كوب واحد من الشاي الأبيض
وجبة مسائية	• حصة واحدة من الفاكهة • مشروب واحد	• ثمرة كمثرى واحدة صغيرة • كوب شاي مصنوع من أوراق الشاي الطازجة

الأسئلة الشائعة المكررة

كيف أعرف أن طعامًا معينًا يحتوي على اليود؟

لا يكون محتوى اليود بالكثير من الأطعمة معلومًا. ويجدر بك تذكر أن هذا النظام الغذائي قليل اليود وليس عديم اليود. نوصيك باتباع قائمتنا التي تضم الأطعمة الموصى بتضمينها في نظامك الغذائي وتلك الموصى بتجنبها كدليل إرشادي. إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل بخبير التغذية السريري الخاص بك أو اتصل على رقم 212-639-7312 للتحدث مع خبير التغذية السريري للمرضى الخارجيين. يمكنك الاتصال بأحد أعضاء فريق الرعاية أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 5:00 مساءً.

إذا تضمنت معلومات الملصق أن الطعام يحتوي على الصوديوم (الملح)، فهل يعني ذلك أنه يحتوي على اليود؟

ليس في كل الأحوال. حيث إن الصوديوم واليود غير متماثلين. يستخدم أغلب مصنعي الأطعمة التجاريين الملح غير المعالج باليود في منتجاتهم. ولكن من الصعب التأكد من ذلك. ومن الأفضل اختيار المنتجات غير المُملحة إذا كان المنتج المملح يحتوي على اليود.

اطلعت على توجيهات أحد الأنظمة الغذائية قليلة اليود على الإنترنت ووجدت أنها مختلفة عن التوجيهات الواردة في هذا المصدر. أيٌ توجيهات ينبغي عليّ اتباعها؟

نوصيك باتباع قائمتنا التي تضم الأطعمة الموصى بتضمينها في نظامك الغذائي وتلك الموصى بتجنبها. وهذا لأن محتوى اليود بالكثير من الأطعمة لا يكون معلومًا كما أن جميع المصادر المتاحة على الإنترنت لا تكون صحيحة.

هل يمكنني استخدام ملح الكوشر؟

نعم. نوصيك باستخدام الملح غير المعالج باليود فقط وأيضًا بكميات صغيرة لأنه لا يزال يحتوي على قدر قليل من اليود. إذا كنت بحاجة لاستخدام الملح، فاختر ملح الكوشر أو Morton® Plain Table Salt واستخدمه فقط بكميات قليلة.

نصحني مقدم الرعاية الصحية بامتصاص السكاكر الصلبة لعلاج جفاف الفم، ولكن هذا النظام الغذائي يمنعني من تناول السكاكر. أيٌ توجيهات ينبغي عليّ اتباعها؟

نوصيك بعدم تناول أي سكاكر تحتوي على الشوكولاتة، لأن الشوكولاتة تحتوي على الحليب. غير أنه لا بأس بتناول أغلب أنواع السكاكر الصلبة إذا لم تكن تحتوي على الصبغة الحمراء رقم 3. اقرأ قائمة المكونات على ملصق "حقائق تغذوية" للسكاكر للتحقق من احتوائه على الصبغة الحمراء رقم 3 من عدمه. وإذا لم يتسنى لك التأكد من ذلك، فلا تتناول السكاكر. كما نوصيك

بتناول سكر GoNaturally™ Organic Honey Lemon الصلبة لعلاج جفاف الفم.

هل يجب عليّ التوقف عن تناول أدويتي؟

لا توقف تناول أي من أدويتك ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية بذلك. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أية أسئلة بشأن أدويتك.

أعلم مقدم الرعاية الصحية بأي فيتامينات أو مكملات غذائية تتناولها. فقد يتعين عليك التوقف عن تناولها إذا كانت تحتوي على اليود.

لا تخضع الفيتامينات والمكملات الغذائية للتنظيمات (فحوصات التحقق من سلامتها أو محتواها أو جودتها) بالكيفية التي تخضع لها الأدوية الأخرى. وهذا يجعل من الصعب تحديد ما إذا كانت تحتوي على اليود. إذا لم تكن متأكدًا بشأن احتواء أحد الفيتامينات أو المكملات الغذائية على اليود، فلا تتناوله.

هل يمكنني تعاطي الكحوليات؟

وجه لمقدم الرعاية الصحية أي أسئلة حول تعاطي الكحوليات.

معلومات التواصل

إذا أردت التحدث إلى أحد خبراء التغذية السريريين بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، فاتصل على رقم 212-639-7312 لتحديد موعد. يمكنك الاتصال بأحد أعضاء فريق الرعاية أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 5:00 مساءً.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان