



EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Dieta uboga w jod

Ta informacja zawiera wytyczne dotyczące diety (jedzenia i picia), które ułatwią przestrzeganie diety ubogiej w jod. Obejmuje również przykładowe menu ubogie w jod i odpowiada na niektóre często zadawane pytania dotyczące diety ubogiej w jod. Dieta uboga w jod to dieta zawierająca mniej niż 50 mikrogramów jodu dziennie.

Informacje o jodzie

Jod jest minerałem. Minerale to składniki odżywcze, których organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Organizm ludzki wykorzystuje jod do wytwarzania niektórych hormonów (np. hormonów wytwarzanych przez tarczycę), które wspomagają funkcjonowanie innych organów.

Wszystkie zasoby jodu w organizmie są pobierane z pokarmów. Większość jodu w diecie pochodzi z soli jodowanej i innych produktów spożywczych z dodatkiem jodu. Tylko nieliczne pokarmy (np. wodorosty, nabiał i niektóre ryby) zawierają naturalny jod.

Informacje o diecie ubogiej w jod

Przestrzeganie diety ubogiej w jod przed rozpoczęciem leczenia jodem radioaktywnym ułatwia osiągnięcie najwyższej skuteczności terapii. W przypadku zbyt dużej ilości jodu w organizmie podczas leczenia jodem radioaktywnym tarczyca może wykorzystywać te zasoby jodu zamiast jodu radioaktywnego. Utrudnia to osiągnięcie zamierzonych rezultatów leczenia.

Lekarz poinformuje pacjenta, kiedy należy rozpocząć i zakończyć stosowanie diety ubogiej w jod. Większość osób rozpoczyna dietę od 1 do 2 tygodni przed przyjęciem dawki jodu radioaktywnego i kończy jej stosowanie po zakończeniu leczenia jodem radioaktywnym.

Dieta uboga w jod nie spełnia zalecanych dziennych norm dla wszystkich składników odżywczych, dlatego pacjent stosuje ją tylko przez krótki czas. Nie należy stosować diety ubogiej w jod, chyba że zaleci ją lekarz.

Jedzenie, napoje i inne produkty zawierające jod

Przed zjedzeniem lub wypiciem produktu należy przeczytać listę składników w tabeli wartości odżywczych, aby sprawdzić, czy jedzenie lub napój zawiera dodatkowy jod.

Poniższe produkty zawierają dodatkowy lub naturalny jod. Nie należy ich spożywać ani stosować:

- Sól jodowana (np. sól jodowana Morton® lub inna sól sprzedawana w sklepach, która na etykiecie produktu ma informację „jodowana”)
- Mieszanki przypraw zawierające sól jodowaną (np. adobo)
- Sól cebulowa, sól selerowa, sól czosnkowa lub sól z przyprawami zawierająca sól jodowaną
- Wodorosty (np. listownice, nori, kombu i wakame)
- Wszelkie pokarmy, które zawierają poniższe składniki:
 - jodany
 - jodki
 - alginy
 - alginaty
 - karagen
 - agar-agar
- Chleby i wypieki dostępne w sklepach zawierające polepszacze z jodem. Należy przeczytać listę składników w tabeli wartości odżywczych, aby sprawdzić, czy produkt zawiera „jodan wapnia” lub „jodan potasu”.

- Mleko (powyżej 30 ml (1 uncji) dziennie) i produkty mleczne (np. ser, jogurt, śmietana)
- Żółtka jaj
- Większość owoców morza (z wyjątkiem ryb słodkowodnych)
- Witaminy i suplementy diety zawierające jod. W razie braku pewności, czy witaminy lub suplementy zawierają jod, nie należy ich przyjmować
- Produkty spożywcze, pigułki lub kapsułki z barwnikami spożywczymi zawierającymi erytrozynę (Red Dye #3)
- Żywność przetworzona i dostępna w restauracjach (np. fast food, mrożone posiłki oraz napoje słodzone cukrem)
- Produkty sojowe, np. edamame, tofu i burgery sojowe (burgery BOCA®)
- Preparaty antyseptyczne (płyn stosowany do zabijania zarazków i bakterii), takie jak jodyna (Betadine®), które są stosowane na drobne rany, zadrapania i oparzenia
- Leki, w skład których wchodzi erytrozyna (Red Dye #3)
- Płynne suplementy diety i koktajle proteinowe dostępne w sklepach, takie jak:
 - Ensure®
 - Boost®
 - Glucerna®
 - Nutrament®
 - Orgain®

W przypadku przepisanego karmienia przez sondę należy zapytać dietetyka lub lekarza, co zrobić.

Wytyczne dotyczące diety ubogiej w jod

Poniższe tabele zawierają przykładowe potrawy i produkty o niskiej zawartości jodu. W razie pytań o pokarmy niewymienione w tych tabelach należy skontaktować się ze swoim dietetykiem klinicznym lub zadzwonić pod numer

212-639-7312, aby porozmawiać z dietetykiem klinicznym w poradni. Kontakt z personelem jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.

W każdej sekcji pokarmów poniżej wskazano wielkość porcji, które mogą ułatwić przestrzeganie zdrowej i zrównoważonej diety. Wielkość porcji jest propozycją ilości spożywanego pokarmu lub napoju w ciągu jednego dnia. Nie ma konieczności przestrzegania tych propozycji, chyba że zaleci to lekarz. Wielkość porcji nie wskazuje zawartości jodu w określonym pokarmie lub napoju.

Pieczywo, płatki zbożowe i zboża

Codziennie należy spożywać od 4 do 6 porcji pieczywa, płatków zbożowych i zboża. Jedna kromka chleba lub ½ szklanki gotowanego makaronu, lub zbóż to 1 porcja.

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Zwykły gotowany jęczmień, owies, proso, gryka, kasza bulgur i komosa ryżowa• Płatki zbożowe, makarony i ryż bez składników zawierających dużą ilość jodu• Domowe pieczywo bez soli jodowanej• Zwykłe niesolone ciasteczka ryżowe• Zwykła niesolona maca• Zwykły niesolony popcorn• Oryginalne angielskie muffinki Thomas'®• Pieczywo dostępne w sklepach, które nie zawiera polepszaczy z dodatkiem jodu (np. chleb Whole Grain firmy Pepperidge Farm®, 100% Whole Wheat i Country Style White firmy Arnold®, 100% Whole Wheat firmy Oroweat® oraz 100% Whole Wheat i Honey Wheat firmy Nature's Own®)	<ul style="list-style-type: none">• Chleby, rogalce, bułki i bajgle dostępne w sklepach, zawierające polepszacze z dodatkiem jodu (np. Classic White Bread firmy Wonder®). Zalecamy sprawdzenie składników produktu w tabeli wartości odżywczych. Jeśli wskazano w nich „jodan potasu” lub „jodan wapnia”, nie należy ich kupować.• Wypieki dostępne w sklepach, zawierające polepszacze z jodem. Zalecamy sprawdzenie składników produktu w tabeli wartości odżywczych. Jeśli wskazano w nich „jodan potasu” lub „jodan wapnia”, nie należy ich kupować.

Mięso, substytuty mięsa i białko

Codziennie należy spożywać 2 do 3 porcji mięsa, substytutów mięsa i białka. 1 porcja to 85 gramów (3 uncje) mięsa lub drobiu.

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Świeża wołowina, cielęcina, jagnięcina i wieprzowina• Świeży kurczak i indyk• Ryby słodkowodne (np. karp, okoń i pstrąg)• Świeże białka jajek• Niesolone orzechy i masła orzechowe (np. z masło z orzechów ziemnych, migdałów i nerkowców)• Świeży lub suszony groszek	<ul style="list-style-type: none">• Żółtka jajek, całe jajka i potrawy zawierające jajka• Ryby konserwowe (np. łosoś i tuńczyk)• Owoce morza, w tym:<ul style="list-style-type: none">◦ Ryby z lekko zasolonej wody lub wody morskiej◦ Wszelkie skorupiaki (np. małże, kraby, ostrygi, krewetki i homary)◦ Wszelkie potrawy zawierające ryby• Sushi• Wszelkie przetworzone, konserwowe, suszone, solone lub peklowane mięso (np. bekon, kiełbasy, szynka, frankfurterki, suszona wołowina w plasterkach oraz wędliny delikatesowe, jak salami, kiełbasa bolońska i pastrami)• Wątroba i podroby• Mięso koszerne przygotowane z użyciem soli jodowanej• Konserwowe lub przetworzone mięso drobiowe (np. indyk i kurczak)• Indyk lub kurczak ze wstrzykniętym bulionem• Tofu i produkty sojowe, np. burgery sojowe (burgery BOCA)• Solone orzechy i masła orzechowe• Konserwowe, świeże lub suszone fasole i soczewice (np. czerwona fasola nerkowata, fasola biała, fasola pinto, fasola półksiężycowata i fasola czarne oczko)

Napoje

Codziennie należy pić co najmniej 8 do 10 szklanek (240 ml (8 uncji)) (około 2

litrów) płynu, o ile lekarz nie zaleci inaczej.

Napoje, które należy włączyć do diety	Napoje, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Woda (np. woda z kranu i woda butelkowana; nie ma potrzeby picia wody destylowanej)• Woda gazowana• Woda kokosowa• Zwykłe lub dietetyczne napoje gazowane bez zawartości erytrozyny (Red Dye #3)• Soki owocowe• Lemoniada• Kawa bez mleka• Herbata i herbata mrożona liściasta lub w saszetkach• Mleka beznabiałowe (np. mleko kokosowe, mleko konopne, mleko owsiane i mleka orzechowe, takie jak migdałowe i z nerkowców)	<ul style="list-style-type: none">• Poncz owocowy i inne napoje w proszku lub dostępne w sklepach, zawierające erytrozynę (Red Dye #3)• Mleko sojowe• Mleko lub śmietana (nabiał)

Mleko i produkty mleczne

Należy unikać mleka i produktów mlecznych. Można spożyć 28 ml (1 uncję) mleka na dzień (np. jako dodatek do kawy lub herbaty).

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• 28 ml (1 uncja) mleka na dzień	<ul style="list-style-type: none">• Więcej niż 28 ml (1 uncja) mleka na dzień• Produkty mleczne (np. mleko kondensowane lub zagęszczone, sery, jogurty, budynie, lody, bita śmietana i kwaśna śmietana)• Pokarmy zawierające śmietanę, mleko lub ser (np. zupy, pizza, makaron rurki i ser)• Zabielacze beznabiałowe

Owoce

Owoce można codziennie jeść bez ograniczeń. Jeden mały kawałek owocu lub

$\frac{3}{4}$ szklanki soku owocowego to 1 porcja.

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Świeże owoce• Owoce konserwowe lub mrożone• Suszone owoce• Przecier jabłkowy (kupowany w sklepie i domowy)• Soki ze świeżych owoców (w tym soki bez sztucznych barwników i konserwantów w butelkach i kartonikach)	<ul style="list-style-type: none">• Konserwowe lub butelkowane wiśnie zawierające ertytrozynę (Red Dye #3)

Warzywa

Warzywa można codziennie jeść bez ograniczeń. Jedna szklanka surowych warzyw lub $\frac{1}{2}$ szklanki gotowanych warzyw to 1 porcja.

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Świeże warzywa• Świeże ziemniaki lub bataty bez skórki• Warzywa mrożone bez dodatków• Świeży lub suszony groszek• Warzywa i soki warzywne w puszkach• Zupy w puszkach bez fasoli i soczewicy	<ul style="list-style-type: none">• Konserwowe, świeże lub suszone fasole i soczewice (np. czerwona fasola nerkowata, fasola biała, fasola pinto, fasola półksiężycowata i fasola czarne oczko)• Warzywa mrożone z dodatkiem soli• Przetworzone ziemniaki dostępne w sklepach (np. purée ziemniaczane w proszku, które może zawierać mleko)• Zupy w puszkach zawierające fasolę lub soczewicę• Wodorosty (np. listownice, nori, kombu i wakame)

Tłuszcze

Codziennie należy spożywać 4 do 6 porcji tłuszczów. Jedna łyżeczka masła lub oleju to 1 porcja.

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Niesolona margaryna lub słodkie masło (nie więcej niż 1 łyżeczka każdego tłuszczu na dzień) • Oleje (np. oliwa z oliwek, olej roślinny, olej rzepakowy, olej arachidowy i olej z awokado) • Tłuszcze roślinne piekarnicze • Niesolone orzechy i masła orzechowe (np. z masła z orzechów ziemnych, migdałów i nerkowców) 	<ul style="list-style-type: none"> • Solone orzechy i masła orzechowe • Solone ziarna • Majonez • Smalec • Olej sojowy

Desery i słodczyce

Należy ograniczyć do 2 porcji na dzień. Każda pozycja zawarta w kolumnie „należy włączyć” to 1 porcja.

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none"> • 2 łyżki cukru • 2 łyżki miodu • 2 łyżki syropu klonowego • 2 standardowej wielkości pianki cukrowe • ½ szklanki sorbetu • 1 galaretkowa przekąska Jell-O® • Słodziki (np. Sweet and Low®, Equal® i Splenda®) • Czekolada beznabiałowa lub wegańska • Kakao w proszku bez dodatków 	<ul style="list-style-type: none"> • Wypieki dostępne w sklepach, zawierające polepszacze z jodem (np. ciastka, ciasta, paszteciki, ciastka z owocami, babeczki i pączki). Zalecamy sprawdzenie składników produktu w tabeli wartości odżywczych. Jeśli wskazano w nich „jodan potasu” lub „jodan wapnia”, nie należy ich kupować. • Czekolada (w tym desery i słodczyce czekoladowe) • Pudding • Melasa z trzciny cukrowej

Przyprawy

Przyprawy można codziennie jeść bez ograniczeń.

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
--	--------------------------------

- Ketchup, musztarda, sos pomidorowy, sos chili i sosy bez zawartości mleka lub masła
- Oleje (np. oliwa z oliwek)
- Octy
- Dressing z oleju i białego octu bez dodatków
- Dressingi sałatkowe bez śmietany
- Galaretki, dżemy i konfitury

- Sos sojowy, sos Worcestershire i sos rybny
- Wszystkie sosy zawierające mleko lub masło
- Sól jodowana
- Wszystkie rodzaje wodorostów
- Wszelkie pokarmy zawierające barwniki spożywcze, jodany, jodki, polepszacze do chleba z jodem, stabilizatory, takie jak alginy, alginaty, karagen i agar-agar
- Kostki bulionowe, rosołowe, bulion w proszku i inne bazy do zup

Inne produkty

Pokarmy, które należy włączyć do diety	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Pieprz • Przyprawy (np. cynamon i gałka muskatołowa) • Zioła (np. oregano) • Niewielkie ilości mieszanek przypraw bez zawartości soli jodowanej • Proszek do pieczenia • Soda oczyszczona 	<ul style="list-style-type: none"> • Fast food, w tym chińskie potrawy • Suplementy ziołowe • Multiwitaminy, witaminy i suplementy zawierające jod • Czerwone lub pomarańczowe barwniki spożywcze zawierające erytrozynę (Red Dye #3) • Przyjmowane doustnie suplementy diety, w tym Boost, Ensure, Glucerna i wszystkie inne suplementy i koktajle proteinowe z dodatkiem jodu, karagenu lub agar-agaru

Przykładowe menu w diecie ubogiej w jod

Posiłek	Grupy produktów spożywczych	Przykładowy posiłek
---------	-----------------------------	---------------------

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja owoców • 3 porcje pieczywa lub płatków zbożowych • 1 porcja białka • 1 napój 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki soku pomarańczowego • ½ szklanki owsianki na bazie wody • 1 zwykła niesolona maca lub 1 oryginalna angielska muffinka Thomas' • Omlet z 1 białka jajka • 1 szklanka parzonej kawy (bez mleka) • 2 łyżeczki cukru
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja pieczywa lub płatków zbożowych • 1 porcja tłuszczu • 1 napój 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 zwykłe niesolone ciasteczka ryżowe • 1 łyżeczka masła niesolonego • 1 szklanka wody
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja mięsa • 2 porcje tłuszczu • 2 porcje pieczywa lub płatków zbożowych • 1 porcja warzyw • 1 porcja tłuszczu • 1 napój 	<ul style="list-style-type: none"> • 86 gramów (3 uncje) niesolonej piersi indyka przygotowanej w domu • 2 łyżeczki oleju • 2 kromki domowego lub kupionego w sklepie chleba, który nie zawiera polepszaczy z jodem • 1 szklanka sałaty rzymskiej z krojonymi warzywami (ogórkami, marchewkami i paprykami) z dressingiem z oleju i octu • 1 szklanka świeżej lemoniady
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja owoców • 1 porcja białka 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 świeże jabłko • 2 łyżki niesolonego masła orzechowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja mięsa • 4 porcje warzyw • 2 porcje tłuszczu • 1 porcja owoców • 1 napój 	<ul style="list-style-type: none"> • 86 gramów (3 uncje) pieczonej wołowiny przygotowanej w domu • 1 pieczony ziemniak (bez skórki) • 1 szklanka zielonej fasoli lub innych warzyw bez skrobi • 2 łyżeczki oleju (do przygotowania potrawy) • 1 pomarańcza • 1 szklanka białej herbaty
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja owoców • 1 napój 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mała gruszka • 1 szklanka herbaty ze świeżych liści herbaty

Często zadawane pytania

Skąd mogę wiedzieć, czy dany pokarm zawiera jod?

Zawartość jodu w wielu pokarmach jest nieznana. Należy pamiętać, że jest to dieta uboga w jod, a nie dieta bez zawartości jodu. Zalecamy korzystanie z naszej listy rekomendowanych produktów i pokarmów, których należy unikać. W razie pytań należy skontaktować się ze swoim dietetykiem klinicznym lub zadzwonić pod numer 212-639-7312, aby porozmawiać z dietetykiem klinicznym w poradni. Kontakt z personelem jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.

Czy jeśli na etykiecie produktu wskazano, że zawiera sól (sól), oznacza to, że zawiera również jod?

Nie zawsze. Sól i jod to nie to samo. Większość producentów żywności dostępnej w sklepach dodaje do produktów sól niejodowaną. Trudno jednak stwierdzić to z całą pewnością. Dlatego zalecamy wybieranie produktów niesolonych, na wypadek, gdyby produkty solone zawierały jod.

W Internecie można znaleźć wytyczne dotyczące diety ubogiej w jod i są one inne niż wytyczne wskazane w tym artykule. Z których należy korzystać?

Zalecamy korzystanie z naszej listy rekomendowanych produktów i pokarmów, których należy unikać. To dlatego, że zawartość jodu w wielu pokarmach jest nieznana, a nie wszystkie źródła internetowe podają sprawdzone informacje.

Czy mogę używać soli koszernej?

Tak. Zalecamy stosowanie tylko soli niejodowanej w niewielkich ilościach, ponieważ może ona zawierać niewielką ilość jodu. W razie potrzeby zalecamy stosowanie soli koszernej lub zwykłej soli stołowej Morton®, ale tylko w niewielkich ilościach.

Lekarz zalecił mi ssanie landrynek, aby poradzić sobie z suchością w ustach, ale ta dieta zabrania mi spożywania słodyczy. Których zaleceń mam przestrzegać?

Zalecamy rezygnację ze spożywania słodyczy, które zawierają czekoladę, ponieważ czekolada zawiera mleko. Większość landrynek nie zawiera czekolady

i można je jeść, o ile nie zawierają erytrozyny (Red Dye #3). Zalecamy sprawdzenie składników produktu w tabeli wartości odżywczych i upewnienie się, że nie zawiera erytrozyny (Red Dye #3). W razie braku pewności, czy słodycze zawierają erytrozynę (Red Dye #3), nie należy ich jeść. Na suchość w ustach zalecamy również ssanie organicznych landrynek cytrynowo-miodowych GoNaturally™.

Czy muszę przerwać przyjmowanie moich leków?

O ile lekarz nie zaleci inaczej, nie należy przerywać przyjmowania leków. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących leków należy porozmawiać z lekarzem.

Pacjent powinien również poinformować lekarza o przyjmowanych witaminach i suplementach. Należy przerwać ich przyjmowanie, jeśli zawierają jod.

Witaminy i suplementy nie są regulowane (sprawdzone pod kątem bezpieczeństwa, zawartości i jakości) w takim samym stopniu, jak leki. Z tego powodu trudniej określić, czy zawierają jod. W razie braku pewności, czy witaminy lub suplementy zawierają jod, nie należy ich przyjmować

Czy mogę pić alkohol?

O możliwość picia alkoholu należy zapytać swojego lekarza.

Dane kontaktowe

Aby porozmawiać z jednym z dietetyków klinicznych Memorial Sloan Kettering (MSK), należy zadzwonić pod numer 212-639-7312 i umówić się na wizytę. Kontakt z personelem jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Low-Iodine Diet - Last updated on June 16, 2023

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center