ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Диета с низким содержанием йода

Эта информация описывает рекомендуемый рацион питания (употребление еды и напитков), которого вам необходимо придерживаться при диете с низким содержанием йода. Здесь также приведено меню для диеты с низким содержанием йода и ответы на часто задаваемые вопросы об этой диете. Эта диета предусматривает употребление менее 50 микрограммов (мкг) йода в день.

Информация о йоде

Йод — это минеральное вещество. Минеральные вещества являются видом питательных веществ, необходимых для надлежащей работы организма. Организм использует йод для выработки определенных гормонов (например, гормонов щитовидной железы), которые помогают регулировать работу других органов.

Весь имеющийся в организме йод поступает из рациона

питания. Большую часть йода в рационе питания дает йодированная соль и другие продукты, содержащие добавленный йод. Лишь некоторые продукты питания (например, морские водоросли, молочные продукты и некоторые виды рыбы) содержат йод от природы.

Информация о диете с низким содержанием йода

Соблюдение диеты с низким содержанием йода перед прохождением курса радиойодтерапии может повысить эффективность лечения. Если во время прохождения радиойодтерапии у вас в организме содержится много йода, щитовидная железа может использовать этот йод вместо радиоактивного. Из-за этого лечение не дает предполагаемого эффекта.

Ваш медицинский сотрудник скажет вам, когда следует начать и прекратить соблюдение диеты с низким содержанием йода. В большинстве случаев пациенты начинают диету за 1–2 недели до получения дозы радиоактивного йода, а прекращают ее после завершения курса радиойодтерапии.

Поскольку диета с низким содержанием йода не обеспечивает рекомендованную суточную норму потребления всех питательных веществ, вы будете соблюдать ее лишь непродолжительное время. Не

начинайте соблюдать диету с низким содержанием йода до получения соответствующих указаний от вашего медицинского сотрудника.

Содержащие йод продукты питания и напитки, а также другие источники йода

Прежде чем употребить какой-либо продукт или напиток, прочитайте его состав на этикетке с указанием пищевой ценности, чтобы проверить, содержится ли йод в этом продукте или напитке.

Ниже перечислены источники добавленного или природного йода. **Не ешьте и не используйте:**

- йодированную соль (например, Morton® или какую-либо другую соль, на этикетке которой есть слово «йодированная»);
- смеси специй с добавлением йодированной соли (например адобо);
- луковую соль, сельдерейную соль, чесночную соль или соль со специями с добавлением йодированной соли;
- морские водоросли (например бурые водоросли, нори, морская капуста и вакаме);
- любой продукт, в составе которого есть следующее:

    - йодаты;
    - йодиды;
    - альгин;
    - альгинаты;
    - каррагинан;
    - агар-агар;
- покупной хлеб и хлебобулочные изделия, содержащие йодатные пекарские добавки; читайте состав продукта на этикетке с указанием пищевой ценности, чтобы уточнить, содержит ли продукт «йодат кальция» или «йодат калия»;
- молоко (больше 1 унции (30 мл) в день) и молочные продукты (например сыр, йогурт и мороженое);
- яичные желтки (желтая часть внутри яйца);
- большинство морепродуктов (за исключением пресноводной рыбы);
- витамины и диетические добавки с йодом; если вы точно не знаете, содержат ли йод витамины или добавки, не принимайте их;
- продукты, таблетки или капсулы с пищевыми красителями, которые содержат красный краситель № 3;
- ресторанные блюда и продукты, прошедшие

обработку (например, фаст-фуд, замороженные готовые блюда, упакованные ужины и газированные напитки с сахаром);

- продукты из сои, например эдамаме, сыр тофу и соевые бургеры (бургеры BOCA®);
- антисептики (жидкость, применяемую для уничтожения микроорганизмов и бактерий), например йод (Betadine®), который вы наносите небольшие порезы, царапины и ожоги;
- лекарства от кашля, в составе которых есть красный краситель № 3;
- жидкие пищевые добавки и покупные протеиновые коктейли, например:
  - Ensure®;
  - Boost®;
  - Glucerna®
  - Nutrament®;
  - Orgain®.

Если вы получаете питание через зонд, уточните у вашего клинического врача-диетолога или медицинского сотрудника, что нужно делать.

Рекомендации по соблюдению диеты с

низким содержанием йода

В таблицах ниже приводятся примеры продуктов с низким содержанием йода. **Если у вас возникли вопросы о продуктах, не приведенных в данных таблицах, позвоните вашему клиническому врачу-диетологу или по номеру 212-639-7312, чтобы проконсультироваться с клиническим врачом-диетологом амбулаторного отделения. Вы можете связаться с сотрудником отделения с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.**

Для каждой группы продуктов ниже указан размер порции, который поможет вам придерживаться принципов здорового сбалансированного питания. Размер порции — это рекомендованное суточное количество пищи или жидкости. Вам не нужно следовать этим рекомендациям до получения соответствующих указаний от медицинского сотрудника. **В размере порции не учитывается содержание йода (количество йода в определенном продукте или напитке).**

Хлеб, хлопья из злаков и крупы

Съедайте 4–6 порций хлеба, хлопьев из злаков и круп каждый день. Один ломтик хлеба или ½ чашки сваренных макаронных изделий или крупы — это 1

порция.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать
• Сваренная перловая крупа, овес, пшено, гречневая крупа, булгур и киноа без добавок • Злаковые продукты, макаронные изделия и рис, в составе которых нет ингредиентов с высоким содержанием йода • Домашний хлеб без добавления йодированной соли • Несоленые рисовые хлебцы без добавок • Несоленая маца без добавок • Несоленый попкорн без добавок • Английские маффины Thomas'® Original English Muffins • Покупной хлеб без йодатных пекарских добавок (например, цельнозерновой хлеб	• Покупной хлеб, булочки, бейглы и булочки биали, содержащие йодатные пекарские добавки (например, классический белый хлеб Wonder®). Внимательно читайте состав продукта на этикетке с указанием пищевой ценности. Не покупайте продукты, в составе которых есть «йодат калия» или «йодат кальция». • Покупные хлебобулочные изделия, содержащие йодатные пекарские добавки. Внимательно читайте состав продукта на этикетке с указанием пищевой ценности. Не покупайте продукты, в составе которых есть «йодат калия» или «йодат кальция».

Pepperidge Farm®, деревенский хлеб из цельной пшеничной муки Arnold®, хлеб из цельной пшеничной муки Oroweat® и хлеб из цельной пшеничной муки с медом Nature's Own®)	

Мясо, заменители мяса и белковая пища

Съедайте 2–3 порции мяса, его заменителей и белковой пищи каждый день. Три унции (90 г) мяса или птицы — это одна порция.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать
• Свежая говядина, телятина, баранина и свинина • Свежая курятина и индюшатина • Пресноводная рыба (например, карп, озерная форель и речной окунь) • Свежие яичные белки • Несоленые орехи и ореховое масло (например арахисовое масло, миндальное масло и масло	• Яичные желтки (желтая часть внутри яйца), яйца и любые блюда с добавлением яиц • Все виды консервированной рыбы (например лосось и тунец) • Морепродукты, включая: ○ рыбу, обитающую в солоноватой (со средним содержанием соли) воде, или морскую рыбу;

из кешью) • Свежий или сушеный зеленый горошек	◦ все виды ракообразных и моллюсков (например, моллюски, крабы, устрицы, креветки и лобстеры); ◦ какие-либо продукты, приготовленные с добавлением рыбного бульона. • Все виды суши • Все виды консервированного, сушеного, соленого или вяленого мяса (например бекон, колбаса, ветчина, сосиски, бефстроганов из копченого мяса и мясные деликатесы, такие как салями, болонская колбаса и бастурма) • Печень и субпродукты • Кошерное мясо без добавления йодированной соли • Консервированная или прошедшая обработку птица (например, индейка и курица) • Индюшатина или курятина с введенным путем инъекции

	бульоном • Сыр тофу и продукты из сои, например соевые бургеры (бургеры BOCA) • Соленые орехи и ореховое масло • Консервированная, свежая или сушеная фасоль и чечевица (например красная фасоль, турецкие бобы, фасоль пинто, лимская фасоль и коровий горох)

Напитки

Выпивайте не менее 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости (около 2 литров), если вы не получили иных указаний от вашего медицинского сотрудника.

Напитки, которые рекомендуется включить в рацион	Напитки, которых стоит избегать

• Вода (например, водопроводная и бутилированная, не нужно пить дистиллированную воду) • Газированная вода • кокосовую воду; • Обычные или диетические газированные напитки без красного красителя № 3 • фруктовые соки; • Лимонады • Кофе без молока • Чай или чай со льдом, приготовленный из чайного листа или пакетиков • Молоко растительного происхождения (например, кокосовое, конопляное, овсяное и ореховое молоко, такое как миндальное молоко и молоко из кешью)	• Фруктовый пунш и другие порошковые или покупные напитки, содержащие красный краситель № 3 • Соевое молоко • Молоко и сливки (из молока)

Молоко и молочные продукты

Исключите молоко и молочные продукты. Можно употреблять 1 унцию (30 мл) молока в день (например, добавлять в кофе или чай).

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать
• 1 унция (30 мл) молока в день	• Больше 1 унции (30 мл) молока в день • Молочные продукты (например, сгущенное молоко с добавлением или без добавления сахара, сыр, йогурты, пудинги, мороженое, взбитые сливки и сметана) • Продукты, приготовленные с добавлением сливок, молока или сыра (например суп, пицца и макароны с сыром) • Искусственные сливки без молока

Фрукты

Можете есть столько порций фруктов, сколько захотите. Один небольшой фрукт или ¾ чашки фруктового сока — это 1 порция.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать

• Свежие фрукты • Консервированные или замороженные фрукты • Сухофрукты • Яблочное пюре (как покупное, так и домашнее) • Свежие фруктовые соки (в том числе в бутылках или в картонных упаковках, без добавления искусственных красителей или консервантов)	• Консервированные в жестяных или стеклянных банках черешни с добавлением красного красителя № 3

Овощи

Можете есть столько порций овощей, сколько захотите. Одна чашка сырых овощей или ½ чашки приготовленных овощей — это 1 порция.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать

• Свежие овощи • Свежий картофель или сладкий картофель без кожуры • Замороженные овощи без добавок • Свежий или сушеный зеленый горошек • Консервированные овощи и овощные соки • Консервированные супы без фасоли и чечевицы	• Консервированная, свежая или сушеная фасоль и чечевица (например красная фасоль, турецкие бобы, фасоль пинто, лимская фасоль и коровий горох) • Замороженные овощи с добавлением соли • Приготовленный покупной картофель (например, картофельное пюре быстрого приготовления, которое может содержать молоко) • Консервированные супы с фасолью или чечевицей • морские водоросли (например бурые водоросли, нори, морская капуста и вакаме);

Жиры

Съедайте 4–6 порций жиров каждый день. Одна чайная ложка сливочного или растительного масла — это 1 порция.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать
• Несоленый маргарин или сладкосливочное масло (не больше 1 чайной ложки каждого продукта в день) • Масло (например, оливковое, растительное, рапсовое, арахисовое масло и масло авокадо) • Растительный пищевой жир • Несоленые орехи и ореховое масло (например арахисовое масло, миндальное масло и масло из кешью)	• Соленые орехи и ореховое масло • Соленые семена • Майонез • смальце; • соевое масло;

Десерты и сладости

Максимум 2 порции в день. Каждая позиция в столбце рекомендованных продуктов — это 1 порция.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать

• 2 столовых ложки сахара • 2 столовых ложки меда • 2 столовых ложки кленового сиропа • 2 обычных шарика пастилы (marshmallow) • ½ чашки фруктового мороженого • 1 желе Jell-O® • Подсластители (например, Sweet and Low®, Equal®, и Splenda®) • Растительный или веганский шоколад • Какао-порошок без добавок	• Покупные хлебобулочные изделия, содержащие йодатные пекарские добавки (например пирожки, торты, мучные кондитерские изделия, слойки, маффины, пончики и печенье). Внимательно читайте состав продукта на этикетке с указанием пищевой ценности. Не покупайте продукты, в составе которых есть «йодат калия» или «йодат кальция». • Шоколад (включая шоколадные десерты и конфеты) • Пудинг • Сырая меласса (из сахарного тростника)

Приправы

Можете есть столько приправ, сколько захотите.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать

• Кетчуп, горчица, томатный соус, соус чили и подливы без добавления молока или сливочного масла • Масло (например, оливковое) • Уксусы • Заправки из растительного масла и белого уксуса без добавок • Заправки для салатов без сливок • Желе, джемы и варенье	• Соевый соус, вустерский соус и рыбный соус • Все виды подлив с добавлением молока и сливочного масла • Йодированная соль • Все виды морских водорослей • Любые продукты, содержащие пищевые красители, йодаты, йодиды, йодатные пекарские добавки или стабилизаторы, такие как альгин, альгинат, каррагинан и агар-агар • Бульонные кубики, бульон, отвар и другие основы для супов

Другое

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, которых стоит избегать

• Перец • Специи (например корица и мускатный орех) • Травы (например, орегано) • Небольшое количество смесей пряностей и приправ без добавления йодированной соли • Рыхлитель для выпечки • Пищевая сода	• Фаст-фуд, включая китайскую еду • Растительные добавки • Поливитамины, витамины и добавки, содержащие йод • Красный или оранжевый пищевой краситель, содержащий красный краситель № 3 • Пищевые добавки, включая Boost, Ensure, Glucerna и все другие добавки, а также протеиновые коктейли, которые содержат добавленный йод, каррагинан или агар-агар

Пример меню для диеты с низким содержанием йода

Прием пищи	Группа продуктов	Пример блюда

Завтрак	• 1 порция фруктов • 3 порции хлеба или злаковых продуктов • 1 порция белковой пищи • 1 напиток	• ½ чашки апельсинового сока • ½ чашки овсяной крупы, приготовленной на воде • 1 несоленая маца без добавок или 1 английский маффин Thomas' Original English Muffins • Омлет из 1 яичного белка • 1 чашка заварного кофе (без молока) • 2 чайных ложки сахара
Утренний перекус	• 1 порция хлеба или злаковых продуктов • 1 порция жира • 1 напиток	• 2 несоленых рисовых хлебца без добавок • 1 чайная ложка несоленого масла • 1 чашка воды

Обед	• 1 порция мяса • 2 порции жира • 2 порции хлеба или злаковых продуктов • 1 порция овощей • 1 порция жира • 1 напиток	• 3 унции (90 г) несоленой индюшиной грудки домашнего приготовления • 2 чайных ложки растительного масла • 2 ломтика домашнего хлеба или покупного хлеба, не содержащего йодатных пекарских добавок • 1 чашка салата ромэн с нарезанными пластинками овощами (огурцы, морковь и перец) и заправкой из растительного масла и уксуса • 1 чашка свежего лимонада
Дневной перекус	• 1 порция фруктов • 1 порция белковой пищи	• 1 свежее яблоко • 2 столовые ложки несоленого арахисового масла

Ужин	• 1 порция мяса • 4 порции овощей • 2 порции жира • 1 порция фруктов • 1 напиток	• 3 унции (90 г) жареной говядины домашнего приготовления • 1 запеченная картофелина (без кожуры) • 1 чашка стручковой фасоли или других некрахмалистых овощей • 2 чайных ложки растительного масла (используемого для приготовления пищи) • 1 апельсин • 1 чашка белого чая
Вечерний перекус	• 1 порция фруктов • 1 напиток	• 1 небольшая груша • 1 чашка чая, приготовленного из свежего чайного листа

Часто задаваемые вопросы

Как узнать, содержит ли йод тот или иной продукт?
Содержание йода во многих продуктах неизвестно. Не забывайте, что это диета с низким содержанием йода, а не безйодовая диета. Советуем вам руководствоваться нашим перечнем продуктов, чтобы включить рекомендованные к употреблению в ваш рацион питания и знать, какие именно следует исключить из него. Если у вас возникли вопросы, позвоните вашему

клиническому врачу-диетологу или по номеру 212-639-7312, чтобы проконсультироваться с клиническим врачом-диетологом амбулаторного отделения. Вы можете связаться с сотрудником отделения с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

Если на этикетке продукта указано, что он содержит натрий (соль), означает ли это, что в нем также содержится йод?

Не всегда. Натрий и йод — это не одно и то же. Большинство производителей продуктов питания используют в своей продукции нейодированную соль. Но нелегко узнать об этом наверняка. Лучше всего выбирать несоленые продукты на тот случай, если соленый продукт содержит йод.

В Интернете мне встретились рекомендации по диете с низким содержанием йода, которые отличаются от рекомендаций, приведенных в этом материале. Каких рекомендаций мне придерживаться?

Советуем вам руководствоваться нашим перечнем продуктов, чтобы включить рекомендованные к употреблению в ваш рацион питания и знать, какие именно следует исключить из него. Это обусловлено тем, что содержание йода во многих продуктах неизвестно, и не все интернет-ресурсы приводят верные данные.

Могу ли я использовать кошерную соль?

Да. Рекомендуем использовать только нейодированную соль и исключительно в небольших количествах, так как она все еще может содержать немного йода. Если вам нужна соль, остановите свой выбор на кошерной соли или поваренной соли без добавок Morton® Plain Table Salt и используйте ее лишь в небольших количествах.

Мой медицинский сотрудник посоветовал мне рассасывать леденцы, чтобы устранить сухость во рту, а эта диета запрещает есть конфеты. Каких указаний мне придерживаться?

Мы рекомендуем не употреблять конфеты с шоколадом, поскольку шоколад содержит молоко. Но большинство леденцов есть можно, если в них нет красного красителя № 3. Прочитайте список ингредиентов на этикетке леденцов, чтобы уточнить, содержат ли они красный краситель № 3. Если вы не уверены, содержат ли леденцы красный краситель № 3, не ешьте их. От сухости во рту мы также рекомендуем органические медово-лимонные леденцы GoNaturally™ Organic Honey Lemon.

Следует ли мне прекратить прием каких-то лекарств?

Не прекращайте прием лекарств, за исключением случаев, когда это рекомендует сделать ваш

медицинский сотрудник. Свяжитесь с вашим медицинским сотрудником, если у вас возникли какие-либо вопросы о лекарствах.

Сообщите вашему медицинскому сотруднику о том, какие витамины или добавки вы принимаете. Вам потребуется прекратить их прием, если они содержат йод.

Витамины и добавки регулируются (проверяются на безопасность, состав и качество) иначе, чем другие лекарства. Поэтому трудно сказать, содержат ли они йод. если вы точно не знаете, содержат ли йод витамины или добавки, не принимайте их;

Можно ли мне пить спиртные напитки?
Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником по поводу употребления алкогольных напитков.

Контактная информация

Если вы хотите проконсультироваться с одним из клинических врачей-диетологов центра Memorial Sloan Kettering (MSK), позвоните по номеру 212-639-7312, чтобы записаться на прием. Вы можете связаться с сотрудником отделения с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Low-Iodine Diet - Last updated on June 16, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center