Memorial Sloan Kettering Cancer Center

TÀI LIỆU GIÁO DỤC CHO BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Chế độ ăn ít iốt

Thông tin này mô tả hướng dẫn về chế độ ăn uống để giúp bạn tuân theo chế độ ăn ít iốt. Nội dung cũng bao gồm một thực đơn mẫu ít iốt và trả lời một số câu hỏi thường gặp về chế độ ăn ít iốt. Chế độ ăn ít iốt là chế độ ăn ít hơn 50 microgam (mcg) iốt mỗi ngày.

Giới thiệu về iốt

Iốt (I-oh-dine) là một khoáng chất. Khoáng chất là một loại chất dinh dưỡng mà cơ thể bạn cần để hoạt động bình thường. Cơ thể bạn sử dụng iốt để tạo ra một số hormone (chẳng hạn như hormone được tạo ra bởi tuyến giáp) giúp điều chỉnh các bộ phận khác của cơ thể.

Tất cả iốt trong cơ thể đến từ chế độ ăn uống của bạn. Hầu hết iốt trong chế độ ăn uống đến từ muối iốt và các sản phẩm khác được làm bằng iốt bổ sung. Chỉ có một vài loại thực phẩm (như rong biển, sữa và một số loại cá) có iốt trong đó một cách tự nhiên.

Giới thiệu về chế độ ăn ít iốt

Việc tuân theo chế độ ăn ít iốt trước khi điều trị bằng iốt phóng xạ có thể giúp liệu pháp có hiệu quả tốt nhất. Nếu bạn có quá nhiều iốt trong cơ thể trong quá trình điều trị bằng iốt phóng xạ, tuyến giáp của bạn có thể sử dụng iốt đó thay vì iốt phóng xạ. Tình trạng này sẽ khiến cho việc điều trị không hoạt động tốt như bình thường.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ cho bạn biết khi nào nên bắt đầu và ngừng chế độ ăn ít iốt. Hầu hết mọi người bắt đầu 1 đến 2 tuần trước khi dùng iốt phóng xạ và dừng lại sau khi kết thúc liệu pháp iốt phóng xạ.

Bởi vì chế độ ăn ít iốt không đáp ứng mức khẩu phần hàng ngày được đề xuất cho

tất cả các chất dinh dưỡng, bạn sẽ chỉ tuân theo chế độ này trong một thời gian ngắn. Không bắt đầu chế độ ăn ít iốt trừ khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn như vậy.

Thực phẩm, đồ uống và các món khác có chứa iốt

Trước khi bạn ăn hoặc uống thứ gì đó, hãy đọc danh sách thành phần trên nhãn Thành phần dinh dưỡng để kiểm tra xem thực phẩm hoặc đồ uống có chứa iốt bổ sung hay không.

Những thứ sau đây có chứa iốt bổ sung hoặc tự nhiên. **Không ăn hoặc sử dụng:**

- Muối iốt (chẳng hạn như Muối iốt Morton® hoặc bất kỳ loại muối thương mại nào có từ "iốt hóa" trên nhãn sản phẩm)
- Hỗn hợp gia vị làm bằng muối iốt (như adobo)
- Muối hành tây, muối cần tây, muối tỏi hoặc muối nêm gia vị làm bằng muối iốt
- Rong biển (như tảo bẹ, nori, kombu và wakame)
- Bất kỳ thực phẩm nào có những chất sau đây được liệt kê trong thành phần của thực phẩm:
    - Iodate
    - Iodide
    - Algin
    - Alginate
    - Carrageenan
    - Agar-Agar
- Bánh mì thương mại (mua tại cửa hàng) và các sản phẩm bánh được làm bằng phụ gia bánh mì iodate. Đọc danh sách thành phần trên nhãn Thành phần dinh dưỡng để kiểm tra xem sản phẩm có chứa "canxi iodate" hoặc "kali iodate" hay không.
- Sữa (trừ 1 ounce mỗi ngày) và các sản phẩm từ sữa (như phô mai, sữa chua và kem)

- Lòng đỏ trứng (phần màu vàng ở giữa quả trứng)
- Hầu hết các loại hải sản (trừ cá nước ngọt)
- Vitamin và thực phẩm bổ sung cho chế độ ăn uống có iốt. Nếu bạn không chắc chắn liệu một loại vitamin hoặc thực phẩm bổ sung có chứa iốt hay không, thì hãy đừng dùng.
- Thực phẩm, thuốc viên hoặc viên nang có thuốc nhuộm thực phẩm có chứa Thuốc nhuộm màu đỏ #3
- Thực phẩm nhà hàng và chế biến sẵn (chẳng hạn như thức ăn nhanh, bữa ăn đông lạnh và bữa tối trên TV, cũng như đồ uống có đường)
- Các sản phẩm từ đậu nành, chẳng hạn như edamame, đậu phụ và bánh mì kẹp đậu nành (bánh mì kẹp BOCA®)
- Thuốc sát trùng (chất lỏng được sử dụng để tiêu diệt vi trùng và vi khuẩn), chẳng hạn như iốt (Betadine®) mà bạn bôi lên vết cắt nhỏ, vết trầy xước và vết bỏng
- Các loại thuốc có Thuốc nhuộm màu đỏ #3 được liệt kê trong danh sách thành phần của thuốc
- Thực phẩm bổ sung dạng lỏng và protein lắc thương mại (mua tại cửa hàng), chẳng hạn như:
  - Ensure®
  - Boost®
  - Glucerna®
  - Nutrament®
  - Orgain®

Nếu bạn đang được cho dùng sữa công thức cho ăn bằng ống, hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn xem bạn phải làm gì.

Hướng dẫn chế độ ăn ít iốt

Các bảng sau đây bao gồm ví dụ về thực phẩm ít iốt. **Nếu bạn có thắc mắc về các**

loại thực phẩm không được liệt kê trong các bảng này, hãy gọi cho chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng của bạn hoặc 212-639-7312 để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng ngoại trú. Bạn có thể liên hệ với nhân viên từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều.

Mỗi phần thực phẩm dưới đây liệt kê các kích cỡ khẩu phần có thể giúp bạn tuân theo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh. Kích cỡ khẩu phần là gợi ý về số lượng thực phẩm và đồ uống cần dùng mỗi ngày. Bạn không cần phải làm theo những gợi ý này trừ khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn như vậy. **Kích cỡ khẩu phần không cho bạn biết hàm lượng iốt (có bao nhiêu iốt trong một loại thực phẩm hoặc đồ uống nhất định).**

Bánh mì, ngũ cốc và gạo

Ăn 4 đến 6 phần bánh mì, ngũ cốc và gạo mỗi ngày. Một lát bánh mì hoặc 1/2 chén mì ống hoặc gạo nấu chín là 1 khẩu phần.

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh
• Lúa mạch nấu chín không pha trộn, yến mạch, kê, kiều mạch, lúa mì bulgur và diêm mạch • Ngũ cốc, mì ống và cơm được nấu mà không có thành phần chứa nhiều iốt • Bánh mì tự làm không có muối iốt • Bánh gạo không pha trộn không có muối • Bánh mỳ matzo không pha trộn không có muối • Bỏng ngô không pha trộn không có muối • Bánh nướng xốp kiểu Anh nguyên bản Thomas® • Bánh mì thương mại (mua tại cửa hàng) được làm mà không có phụ gia bánh mì iodate (chẳng hạn như Pepperidge Farm® Whole Grain, Arnold® 100% Whole Wheat và Country Style White, Oroweat® 100% Whole Wheat, và Nature's Own® 100% Whole Wheat và Honey Wheat)	• Bánh mì, bánh cuộn, bánh mì tròn và bialys thương mại (mua tại cửa hàng) được làm bằng phụ gia bánh mì iodate (chẳng hạn như Wonder® Classic White Bread). Đọc kỹ danh sách thành phần trên nhãn Thành phần dinh dưỡng. Nếu nhãn liệt kê "kali iodate" hoặc "canxi iodate", thì đừng mua. • Các sản phẩm bánh thương mại (mua tại cửa hàng) được làm bằng phụ gia bánh mì iodate. Đọc kỹ danh sách thành phần trên nhãn Thành phần dinh dưỡng. Nếu nhãn liệt kê "kali iodate" hoặc "canxi iodate", thì đừng mua.

Thịt, chất thay thế thịt và protein

Ăn 2 đến 3 khẩu phần thịt, chất thay thế thịt và protein mỗi ngày. Ba ounce thịt hoặc gia cầm là 1 khẩu phần.

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh

• Thịt bò, thịt bê, thịt cừu và thịt lợn tươi
• Gà và gà tây tươi
• Cá nước ngọt (như cá chép, cá vược sông, cá hồi hồ và cá rô sông)
• Lòng trắng trứng tươi
• Các loại hạt và bơ hạt không có muối (như đậu phộng, hạnh nhân và bơ hạt điều)
• Đậu xanh tươi hoặc khô
	• Lòng đỏ trứng (phần màu vàng ở giữa quả trứng), toàn bộ trứng và bất kỳ thực phẩm nào làm từ trứng
	• Tất cả cá đóng hộp (như cá hồi và cá ngừ)
	• Hải sản, bao gồm:
	  ○ Cá từ nước lợ (hơi mặn) hoặc nước biển
	  ○ Tất cả các loại động vật có vỏ (như nghêu, cua, hàu, tôm và tôm hùm)
	  ○ Bất kỳ thực phẩm làm bằng nước hầm từ cá
	• Tất cả sushi
	• Tất cả các loại thịt đã qua chế biến, đóng hộp, sấy khô, ướp muối hoặc xử lý để lâu (chẳng hạn như thịt xông khói, xúc xích, giăm bông, xúc xích frankfurter, thịt bò khô ướp muối và các loại thịt nguội như xúc xích salami, bologna và pastrami)
	• Gan và tất cả các loại thịt nội tạng
	• Thịt Kosher làm từ muối iốt
	• Gia cầm đóng hộp hoặc đã qua chế biến (như gà tây và thịt gà)
	• Gà tây hoặc gà có tiêm nước dùng
	• Đậu phụ và các sản phẩm từ đậu nành, chẳng hạn như bánh mì kẹp đậu nành (bánh mì kẹp BOCA)
	• Các loại hạt và bơ hạt có muối
	• Đậu và đậu lăng đóng hộp, tươi hoặc khô (chẳng hạn như đậu thận đỏ, đậu hải quân, đậu pinto, đậu lima và đậu mắt đen)

Đồ uống

Uống ít nhất 8 đến 10 ly (8 ounce) (khoảng 2 lít) chất lỏng mỗi ngày, trừ khi nhà

cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn đưa ra hướng dẫn khác cho bạn.

Những loại đồ uống cần đưa vào	Những loại đồ uống cần tránh
• Nước (chẳng hạn như nước máy và nước đóng chai. Bạn không cần uống nước cất.) • Nước có ga • Nước dừa • Soda thông thường hoặc ăn kiêng được làm không có Thuốc nhuộm màu đỏ #3 • Nước ép trái cây • Nước chanh • Cà phê không có sữa • Trà hoặc trà đá làm từ lá trà hoặc túi trà • Sữa không sữa bò (như sữa dừa, sữa gai dầu, sữa yến mạch và sữa hạt như hạnh nhân và hạt điều)	• Nước trái cây tổng hợp và đồ uống dạng bột hoặc thương mại khác (mua tại cửa hàng) có chứa Thuốc nhuộm màu đỏ #3 • Sữa đậu nành • Sữa hoặc kem (sữa bò)

Sữa và sản phẩm từ sữa

Tránh sữa và sản phẩm từ sữa. Bạn có thể uống 1 ounce sữa mỗi ngày (chẳng hạn như trong cà phê hoặc trà).

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh
• 1 ounce sữa mỗi ngày	• Hơn 1 ounce sữa mỗi ngày • Các sản phẩm từ sữa (chẳng hạn như sữa đặc hoặc cô đặc, pho mát, sữa chua, bánh pudding, kem, kem đánh bông và kem chua) • Thực phẩm làm từ kem, sữa hoặc phô mai (chẳng hạn như súp, pizza, mì ống và phô mai) • Kem không sữa

Trái cây

Ăn nhiều khẩu phần trái cây mỗi ngày tùy ý muốn. Một miếng trái cây nhỏ hoặc 3/4 ly nước ép trái cây là 1 khẩu phần.

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh
• Trái cây tươi • Trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh • Trái cây khô • Sốt táo (cả mua tại cửa hàng và tự làm) • Nước ép trái cây tươi (bao gồm chai hoặc hộp nước ép trái cây không có màu nhân tạo hoặc chất bảo quản)	• Anh đào đóng hộp hoặc đóng chai có Thuốc nhuộm màu đỏ #3

Rau xanh

Ăn nhiều khẩu phần rau xanh mỗi ngày tùy ý muốn. Một chén rau sống hoặc 1/2 chén rau nấu chín là 1 khẩu phần.

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh
• Rau tươi • Khoai tây trắng hoặc khoai lang tươi không có vỏ • Rau đông lạnh nguyên chất • Đậu xanh tươi hoặc khô • Rau đóng hộp và nước ép rau • Súp đóng hộp không có đậu hoặc đậu lăng	• Đậu và đậu lăng đóng hộp, tươi hoặc khô (chẳng hạn như đậu thận đỏ, đậu hải quân, đậu pinto, đậu lima và đậu mắt đen) • Rau đông lạnh có thêm muối • Khoai tây chế biến thương mại (mua tại cửa hàng) (chẳng hạn như khoai tây nghiền ăn liền có thể chứa sữa) • Súp đóng hộp có đậu hoặc đậu lăng • Rong biển (như tảo bẹ, nori, kombu và wakame)

Chất béo

Ăn 4 đến 6 khẩu phần chất béo mỗi ngày. Một muỗng cà phê bơ hoặc dầu là 1 khẩu phần.

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh

• Bơ thực vật không có muối hoặc bơ ngọt (không quá 1 muỗng cà phê mỗi ngày) • Dầu ăn (như dầu ô liu, dầu thực vật, dầu hạt cải, dầu đậu phộng và dầu bơ) • Chất béo thực vật từ rau • Các loại hạt và bơ hạt không có muối (như đậu phộng, hạnh nhân và bơ hạt điều)	• Các loại hạt và bơ hạt có muối • Hạt có muối • Mayonnaise • Mỡ lợn • Dầu đậu nành

Món tráng miệng và đồ ngọt

Giới hạn 2 khẩu phần mỗi ngày. Mỗi món trong cột “bao gồm” là 1 khẩu phần.

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh
• 2 muỗng canh đường • 2 muỗng canh mật ong • 2 muỗng canh xi-rô cây phong • 2 viên kẹo dẻo cỡ thông thường • 1/2 chén kem chua • 1 bữa ăn nhẹ Jell-O® gelatin • Chất tạo ngọt thực phẩm (chẳng hạn như Sweet and Low®, Equal® và Splenda®) • Sô cô la không sữa hoặc thuần chay • Bột ca cao nguyên chất	• Các sản phẩm bánh thương mại (mua tại cửa hàng) được làm bằng phụ gia bánh mì iodate (như bánh nướng, bánh ngọt, bánh bột nhào, bánh Đan Mạch, bánh nướng xốp, bánh rán và bánh quy). Đọc kỹ danh sách thành phần trên nhãn Thành phần dinh dưỡng. Nếu nhãn liệt kê “kali iodate” hoặc “canxi iodate”, thì đừng mua. • Sô cô la (bao gồm món tráng miệng sô cô la và kẹo) • Bánh pudding • Mật mía đen (làm từ mía)

Gia vị

Ăn nhiều khẩu phần gia vị mỗi ngày tùy ý muốn.

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh

• Ketchup, mù tạt, sốt cà chua, tương ớt và nước thịt không có sữa hoặc bơ • Dầu ăn (như dầu ô liu) • Giấm • Dầu thường và giấm trắng • Nước sốt salad không kem • Thạch, mứt và chất bảo quản	• Nước tương, sốt Worcestershire và nước mắm • Tất cả nước thịt có chứa sữa hoặc bơ • Muối iốt • Tất cả các loại rong biển • Bất kỳ thực phẩm nào có chứa màu thực phẩm, iodate, iốt, phụ gia bánh mì iodate hoặc chất ổn định như algin, alginate, carrageenan và agar-agar • Viên cốt, nước cốt, nước dùng và cốt gia vị súp khác

Loại khác

Những loại thực phẩm cần đưa vào	Những loại thực phẩm cần tránh
• Ớt • Gia vị (như quế và nhục đậu khấu) • Thảo mộc (như oregano) • Một lượng nhỏ hỗn hợp gia vị không có muối iốt • Bột nở • Baking soda	• Thức ăn nhanh, gồm cả đồ ăn Trung Quốc • Thảo dược bổ sung • Vitamin tổng hợp, vitamin và thực phẩm bổ sung có chứa iốt • Màu thực phẩm màu đỏ hoặc cam được làm bằng Thuốc nhuộm màu đỏ #3 • Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng đường uống bao gồm Boost, Ensure, Glucerna, và tất cả các thực phẩm bổ sung và protein lắc khác có chứa thêm iốt, carrageenan, hoặc agar-agar

Thực đơn mẫu ít iốt

Bữa ăn	Nhóm thực phẩm	Bữa ăn mẫu

Bữa sáng	• 1 khẩu phần trái cây • 3 khẩu phần bánh mì hoặc ngũ cốc • 1 khẩu phần protein • 1 đồ uống	• 1/2 ly nước cam • 1/2 chén bột yến mạch làm với nước • 1 bánh mì matzo nguyên chất không có muối hoặc 1 bánh nướng xốp kiểu Anh nguyên bản của Thomas • 1 trứng ốp la lòng trắng trứng • 1 tách cà phê pha (không có sữa) • 2 muỗng cà phê đường
Bữa ăn nhẹ buổi sáng	• 1 khẩu phần bánh mì hoặc ngũ cốc • 1 khẩu phần chất béo • 1 đồ uống	• 2 bánh gạo nguyên chất không có muối • 1 muỗng cà phê bơ không có muối • 1 ly nước
Bữa trưa	• 1 khẩu phần thịt • 2 khẩu phần chất béo • 2 khẩu phần bánh mì hoặc ngũ cốc • 1 khẩu phần rau xanh • 1 khẩu phần chất béo • 1 đồ uống	• 3 ounce ức gà tây không có muối, nấu tại nhà • 2 muỗng cà phê dầu ăn • 2 lát bánh mì tự làm hoặc bánh mì mua ở cửa hàng không chứa phụ gia bánh mì iodate • 1 chén rau diếp romaine với rau thái lát (dưa chuột, cà rốt và ớt) trộn với dầu ăn và giấm • 1 ly nước chanh tươi
Bữa ăn nhẹ buổi chiều	• 1 khẩu phần trái cây • 1 khẩu phần protein	• 1 quả táo tươi • 2 muỗng cà phê bơ đậu phộng không có muối
Bữa tối	• 1 khẩu phần thịt • 4 khẩu phần rau xanh • 2 khẩu phần chất béo • 1 khẩu phần trái cây • 1 đồ uống	• 3 ounce thịt bò nướng, nấu tại nhà • 1 củ khoai tây nướng (không có vỏ) • 1 chén đậu xanh hoặc các loại rau không chứa tinh bột khác • 2 muỗng cà phê dầu ăn (dùng trong nấu ăn) • 1 quả cam • 1 chén trà trắng
Bữa ăn nhẹ buổi tối	• 1 khẩu phần trái cây • 1 đồ uống	• 1 quả lê nhỏ • 1 chén trà làm từ lá trà tươi

Câu hỏi thường gặp

Làm cách nào để biết một loại thực phẩm nào có iốt hay không?

Hàm lượng iốt của nhiều loại thực phẩm không được biết đến. Hãy nhớ rằng, đây là chế độ ăn ít iốt, không phải chế độ ăn không iốt. Chúng tôi khuyến khích bạn tuân theo danh sách các loại thực phẩm được khuyến nghị của chúng tôi cần đưa vào và thực phẩm cần tránh. Nếu bạn có thắc mắc, hãy gọi cho chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng của bạn hoặc 212-639-7312 để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng ngoại trú. Bạn có thể liên hệ với nhân viên từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều.

Nếu nhãn sản phẩm cho biết có natri (muối), điều đó có nghĩa là thực phẩm cũng có iốt?

Không phải lúc nào cũng vậy. Natri và iốt không giống nhau. Hầu hết các nhà sản xuất thực phẩm thương mại sử dụng muối không iốt trong các sản phẩm của họ. Nhưng, thật khó để biết chắc chắn. Tốt nhất là chọn các sản phẩm không có muối trong trường hợp một sản phẩm ướp muối có chứa iốt.

Tôi đã thấy hướng dẫn chế độ ăn uống cho chế độ ăn ít iốt trên Internet khác với hướng dẫn trong tài liệu này. Tôi nên theo hướng dẫn nào?

Chúng tôi khuyến khích bạn tuân theo danh sách các loại thực phẩm được khuyến nghị của chúng tôi cần đưa vào và thực phẩm cần tránh. Điều này là do hàm lượng iốt của nhiều loại thực phẩm không được biết đến và không phải tất cả các nguồn Internet đều chính xác.

Tôi có thể sử dụng muối kosher không?

Có. Chúng tôi khuyên bạn chỉ nên sử dụng muối không iốt và chỉ với một lượng nhỏ vì muốn đó vẫn có thể chứa một lượng nhỏ iốt. Nếu bạn cần muối, hãy chọn muối kosher hoặc Morton® Plain Table Salt và chỉ sử dụng một lượng nhỏ.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi yêu cầu tôi ngậm kẹo cứng cho khô miệng, nhưng chế độ ăn kiêng này nói rằng tôi không thể ăn kẹo. Tôi nên làm theo hướng dẫn nào?

Chúng tôi khuyên bạn không nên ăn bất kỳ loại kẹo nào có sô cô la trong đó, vì sô

cô la có chứa sữa. Nhưng hầu hết các loại kẹo cứng đều ăn được nếu chúng không chứa Thuốc nhuộm màu đỏ #3. Đọc danh sách thành phần trên nhãn Thành phần dinh dưỡng của kẹo để kiểm tra xem kẹo có chứa Thuốc nhuộm màu đỏ #3 hay không. Nếu bạn không chắc chắn liệu kẹo có chứa Thuốc nhuộm màu đỏ #3 hay không, đừng ăn kẹo. Chúng tôi cũng khuyên dùng kẹo cứng GoNatural™ Organic Honey Lemon cho khô miệng.

Tôi có nên ngừng sử dụng bất kỳ loại thuốc nào của mình không?

Không ngừng sử dụng bất kỳ loại thuốc nào của bạn trừ khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn như vậy. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về thuốc của mình.

Nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về bất kỳ vitamin hoặc thực phẩm bổ sung nào bạn đang dùng. Bạn sẽ cần phải ngừng dùng những loại này nếu chúng có chứa iốt.

Vitamin và thực phẩm bổ sung không được kiểm soát theo quy định (kiểm tra độ an toàn, hàm lượng hoặc chất lượng) giống như các loại thuốc khác. Điều này khiến cho khó có thể biết liệu chúng có chứa iốt hay không. Nếu bạn không chắc chắn liệu một loại vitamin hoặc thực phẩm bổ sung có chứa iốt hay không, thì hãy đừng dùng.

Tôi có thể uống đồ uống có cồn không?

Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về việc dùng đồ uống có cồn.

Thông tin liên hệ

Nếu bạn muốn nói chuyện với một trong những chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng của Memorial Sloan Kettering (MSK), hãy gọi 212-639-7312 để đặt lịch hẹn. Bạn có thể liên hệ với nhân viên từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều.

Nếu bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn sẽ trả lời từ thứ Hai đến thứ Sáu từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều Ngoài những giờ đó, bạn có thể để lại tin nhắn hoặc nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ khác của MSK. Sẽ luôn có một bác sĩ hoặc y tá trực. Nếu bạn không chắc chắn về cách liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy gọi 212-639-2000.

Để biết thêm các thông tin khác, vui lòng truy cập www.mskcc.org/pe để tìm kiếm trong thư viện ảo của chúng tôi.

Low-Iodine Diet - Last updated on June 16, 2023
Tất cả các quyền đều thuộc sở hữu và bảo lưu của Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering