Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

低碘饮食

本信息介绍低碘饮食（进食和饮水）指南，帮助您遵循低碘饮食。 还包括一份低碘菜单样本，并回答了一些关于低碘饮食的常见问题。 低碘饮食是指每日碘摄入量低于 50 微克 (mcg) 的饮食。

关于碘

碘是一种矿物质。 矿物质是人体正常工作所需的一种营养物质。 人体利用碘来制造某些激素（如甲状腺产生的激素），帮助调节身体的其他部位。

人体中的所有碘都来自饮食。 饮食中的大部分碘来自加碘盐和其他加碘产品。 只有少数食物（如海藻、奶制品和一些鱼类）天然含碘。

关于低碘饮食

在接受放射性碘治疗前，遵循低碘饮食可以帮助治疗达到最佳效果。 在接受放射性碘治疗期间，如果体内碘含量过高，甲状腺可能会使用这些碘，而不是放射性碘。 这将使治疗无法发挥预期效果。

医疗保健提供者将告知您何时开始和停止遵循低碘饮食。 大多数人在接受放射性碘治疗前 1 - 2 周开始，并在放射性碘治疗结束后停止。

由于低碘饮食不能满足所有营养素的每日建议摄入量，因此您只能在短时间内遵循低碘饮食。 除非您的医疗保健提供者要求，否则请勿开始遵循低碘饮食。

含碘的食品、饮料和其他物品

在饮食之前，请阅读营养素标签上的配料表，查看食品或饮料是否含有添加碘。

以下物品含有添加碘或天然碘。 **请勿食用或使用：**

- 加碘盐（如 Morton® 碘盐或任何在产品标签上标有“加碘”字样的商用盐）

- 用加碘盐制成的混合调味料（如阿多波调味料）
- 用加碘盐制成的洋葱盐、芹菜盐、蒜盐或其他调味盐
- 海藻（如海带、紫菜、昆布和裙带菜）
- 任何在配料中列出以下成分的食物：
  - 碘酸盐
  - 碘化物
  - 藻胶
  - 藻酸盐
  - 卡拉胶
  - 琼脂
- 使用碘酸盐面包调节剂制作的市售（商店购买）面包和烘焙产品。 阅读营养素标签上的配料表，查看产品是否含有“碘酸钙”或“碘酸钾”。
- 牛奶（每天 1 盎司除外）和乳制品（如奶酪、酸奶和奶油）
- 蛋黄（鸡蛋中间的黄色部分）
- 大多数海产品（淡水鱼除外）
- 含碘的维生素及膳食补充剂。 如果您不确定某种维生素或补充剂是否含碘，请不要服用。
- 含有食用色素 3 号红色染料的食物、药片或胶囊
- 餐馆和加工食品（如快餐、冷冻食品和电视晚餐，以及含糖饮料）
- 豆制品，如日本毛豆、豆腐和大豆汉堡（BOCA® 汉堡）
- 消毒剂（用于杀灭病菌和细菌的液体），如涂在轻微割伤、擦伤和烧伤处的碘酒 (Betadine®)
- 成分中含有 3 号红色染料的药物
- 液体营养补充剂和市售（商店购买的）蛋白奶昔，例如：
  - Ensure®
  - Boost®
  - Glucerna®

- Nutrament®
- Orgain®

如果您使用的是管饲配方奶粉，请咨询您的临床营养师或医疗保健提供者。

低碘饮食指南

下表列出了低碘食物的例子。 **如果您对未在这些表格中列出的食物有任何疑问，请致电您的临床营养师，或致电 212-639-7312 咨询门诊临床营养师。 您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 联系我们的工作人员。**

以下每种食物都列出了食用量，可以帮助您遵循健康、均衡的饮食。 食用量是对每天的饮食摄入量的建议。 除非您的医疗保健提供者明确告知，否则您不必遵循这些建议。 **食用量并不表示碘含量（某种食物或饮料中的碘含量）。**

面包、谷物和谷类食品

每天食用 4 - 6 份面包、谷物和谷类食品。 一片面包或 ½ 杯熟制面食或谷物为一份。

应摄入的食物	需要避免食用的食物
• 原味熟制大麦、燕麦、小米、荞麦、碎小麦和藜麦 • 不含大量碘成分的谷物、面食和米饭 • 不含碘盐的自制面包 • 原味无盐米饼 • 原味无盐干薄饼 • 原味无盐爆米花 • Thomas’® 传统英式松饼 • 不含碘酸盐面包调节剂的市售（商店购买）面包（如 Pepperidge Farm® 全谷物面包、Arnold® 100% 全麦和乡村风格白面包、Oroweat® 100% 全麦面包和 Nature’s Own® 100% 全麦和全麦蜂蜜面包）	• 使用碘酸盐面包调节剂制作的市售（商店购买）面包、面包卷、贝果和犹太洋葱面包（如 Wonder® 经典白面包）。 仔细阅读营养素标签上的配料表。 如果列有“碘酸钾”或“碘酸钙”，请勿购买。 • 使用碘酸盐面包调节剂制作的市售（商店购买）烘焙产品。 仔细阅读营养素标签上的配料表。 如果列有“碘酸钾”或“碘酸钙”，请勿购买。

肉类、肉类替代品和蛋白质

每天食用 2 - 3 份肉类、肉类替代品和蛋白质。 三盎司肉或家禽为一份。

应摄入的食物	需要避免食用的食物

• 新鲜牛肉、小牛肉、羊肉和猪肉
• 新鲜鸡肉和火鸡肉
• 淡水鱼（如鲤鱼、鲈鱼、湖鳟鱼和河鲈）
• 新鲜蛋白
• 无盐坚果和坚果黄油（如花生、杏仁和腰果黄油）
• 新鲜青豌豆或干青豌豆
	• 蛋黄（鸡蛋中间的黄色部分）、全蛋以及任何用鸡蛋制作的食物
	• 所有罐装鱼（如三文鱼和金枪鱼）
	• 海鲜，包括：
	  ○ 咸水（微咸）或海水鱼
	  ○ 所有贝类（如蛤蜊、蟹类、牡蛎、虾和龙虾）
	  ○ 任何用鱼汤制作的食物
	• 所有寿司
	• 所有加工、罐装、风干、盐渍或腌制肉类（如培根、香肠、火腿、法兰克福香肠、熏牛肉片，以及萨拉米香肠、博洛尼亚大红肠和五香烟熏牛肉等熟食肉类）
	• 肝脏和所有内脏
	• 用加碘盐制成的犹太肉食
	• 罐装或加工家禽（如火鸡和鸡）
	• 注入肉汤的火鸡或鸡
	• 豆腐和豆制品，如大豆汉堡（BOCA 汉堡）
	• 加盐坚果和坚果黄油
	• 罐装、新鲜或干豆和扁豆（如红腰豆、海军豆、花斑豆、利马豆和黑眼豌豆）

饮品

除非您的医疗保健提供者给您不同的指示，否则请每天至少饮用 8 - 10 杯（8 盎司）液体（约 2 升）。

应摄入的饮品	应避免摄入的饮品

• 水（如自来水和瓶装水。 您不必饮用蒸馏水）。 • 碳酸饮料 • 椰子水 • 不含 3 号红色染料的普通苏打水或无糖苏打水 • 果汁 • 柠檬水 • 不加牛奶的咖啡 • 用茶叶或茶包制作的茶或冰茶 • 非乳奶制品（如椰奶、火麻奶、燕麦奶和坚果奶，如杏仁奶和腰果奶）	• 果汁和其他含有 3 号红色染料的粉末状或市售（商店购买）饮料 • 豆浆 • 牛奶或奶油（乳制品）

牛奶和乳制品

避免食用牛奶和乳制品。 可以每天喝 1 盎司牛奶（如加在咖啡或茶中）。

应摄入的食物	需要避免食用的食物
• 每天 1 盎司牛奶	• 每天超过 1 盎司牛奶 • 乳制品（如炼乳或淡奶、奶酪、酸奶、布丁、冰淇淋、鲜奶油和酸奶油等） • 用奶油、牛奶或奶酪制作的食物（如汤、披萨和奶酪通心粉） • 非乳制品奶精

水果

每天想吃多少份水果都可以。 一小块水果或 ¾ 杯果汁为一份。

应摄入的食物	需要避免食用的食物
• 新鲜水果 • 罐装或冷冻水果 • 干果 • 苹果酱（商店购买和自制均可） • 新鲜果汁（包括不含人工色素或防腐剂的瓶装或盒装果汁）	• 用 3 号红色染料制成的罐装或瓶装樱桃

蔬菜

每天想吃多少份蔬菜都可以。 一杯生蔬菜或 ½ 杯熟制蔬菜为一份。

应摄入的食物	需要避免食用的食物
• 新鲜蔬菜 • 新鲜无皮白薯或红薯 • 普通冷冻蔬菜 • 新鲜青豌豆或干青豌豆 • 罐装蔬菜和蔬菜汁 • 不含豆类或扁豆的罐装汤	• 罐装、新鲜或干豆和扁豆（如红腰豆、海军豆、花斑豆、利马豆和黑眼豌豆） • 加盐冷冻蔬菜 • 经商业预制（商店购买）的土豆（如可能含有牛奶的速溶土豆泥） • 含豆类或扁豆的罐装汤 • 海藻（如海带、紫菜、昆布和裙带菜）

脂肪

每天摄入 4 - 6 份脂肪。 一茶匙黄油或油类为一份。

应摄入的食物	需要避免食用的食物
• 无盐人造黄油或甜黄油（每天各不超过 1 茶匙） • 油类（如橄榄油、植物油、菜籽油、花生油和鳄梨油） • 植物起酥油 • 无盐坚果和坚果黄油（如花生、杏仁和腰果黄油）	• 加盐坚果和坚果黄油 • 盐烤植物种子 • 蛋黄酱 • 猪油 • 大豆油

甜品和甜点

每天限 2 份。 以“应摄入”栏中的每项为 1 份。

应摄入的食物	需要避免食用的食物

• 2 汤匙糖 • 2 汤匙蜂蜜 • 2 汤匙枫糖浆 • 2 粒普通大小的棉花糖 • ½ 杯沙冰 • 1 块 Jell-O® 果冻 • 食品甜味剂（如 Sweet and Low®、Equal® 和 Splenda®） • 非乳制品或纯素巧克力 • 普通可可粉	• 使用碘酸盐面包调节剂制作的市售（商店购买）烘焙产品（如馅饼、蛋糕、糕点、丹麦酥、松饼、甜甜圈和饼干）。 仔细阅读营养素标签上的配料表。 如果列有“碘酸钾”或“碘酸钙”，请勿购买。 • 巧克力（包括巧克力甜点和糖果） • 布丁 • 黑糖蜜（用甘蔗制成）

调味品

每天想吃多少份调味品都可以。

应摄入的食物	需要避免食用的食物
• 番茄酱、芥末酱、辣椒酱和不加牛奶或黄油的肉汁 • 油类（如橄榄油） • 醋 • 原油和白醋调味料 • 无奶油沙拉酱 • 果冻、果酱和蜜饯	• 酱油、伍斯特辣酱和鱼露 • 所有含牛奶或黄油的肉汁 • 加碘盐 • 所有类型的海藻 • 任何含有食用色素、碘酸盐、碘化物、碘酸盐面包调节剂或稳定剂（如藻胶、藻酸盐、卡拉胶和琼脂）的食物 • 肉汤块、高汤、肉汤和其他汤底

其他

应摄入的食物	需要避免食用的食物
• 胡椒 • 香料（如肉桂和肉豆蔻） • 草药（如牛至） • 少量不含碘盐的混合香料和调味料 • 发酵粉 • 小苏打	• 快餐，包括中餐 • 草药补充剂 • 含碘的复合维生素、维生素和补充剂 • 用 3 号红色染料制成的红色或橙色食用色素 • 口服营养补充剂，包括 Boost、Ensure、Glucerna 以及所有其他含有添加碘、卡拉胶或琼脂的补充剂和蛋白奶昔

低碘菜单示例

餐食	食物种类	餐食示例
早餐	• 1 份水果 • 3 份面包或麦片 • 1 份蛋白质 • 1 份饮料	• ½ 杯橙汁 • ½ 杯加水燕麦片 • 1 块原味无盐干薄饼或 1 块Thomas’ 传统英式松饼 • 1 个蛋白卷 • 1 杯冲泡咖啡（不加牛奶） • 2 茶匙糖
早餐小食	• 1 份面包或麦片 • 1 份脂肪 • 1 份饮料	• 2 块原味无盐米饼 • 1 茶匙无盐黄油 • 1 杯水
午餐	• 1 份肉类 • 2 份脂肪 • 2 份面包或麦片 • 1 份蔬菜 • 1 份脂肪 • 1 份饮料	• 3 盎司自制无盐火鸡胸肉 • 2 茶匙油 • 2 片自制面包或商店购买的不含碘酸盐面包调节剂的面包 • 1 杯莴苣和切片蔬菜（黄瓜、胡萝卜和辣椒），用油和醋调味 • 1 杯鲜制柠檬水
下午零食	• 1 份水果 • 1 份蛋白质	• 1 个新鲜苹果 • 2 汤匙无盐花生酱
晚餐	• 1 份肉类 • 4 份蔬菜 • 2 份脂肪 • 1 份水果 • 1 份饮料	• 3 盎司自制烤牛肉 • 1 个烤土豆（无皮） • 1 杯青豆或其他非淀粉类蔬菜 • 2 茶匙油（烹饪时使用） • 1 个橙子 • 1 杯白茶
晚间零食	• 1 份水果 • 1 份饮料	• 1 个小梨 • 1 杯用新鲜茶叶泡的茶

常见问题

我如何知道某种食物是否含碘?

许多食物的碘含量未知。 请记住，这是低碘饮食，而不是无碘饮食。 我们建议您以我们推荐的应摄入的食物和需要避免食用的食物清单为指导。 如果您有任何疑问，请致电您

的临床营养师，或致电 212-639-7312 咨询门诊临床营养师。 您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 联系我们的工作人员。

如果产品标签上标明含有钠（盐），是否意味着它也含有碘？

请勿一概而论。 钠和碘是两种不同的物质。 大多数商业食品制造商都在产品中使用无碘盐。 但是否含碘很难确定。 最好选择无盐产品，以防加盐产品含碘。

我在网上看到的低碘饮食指南与本资料中的指南不同。 我应该遵循哪一个？

我们建议您遵循我们推荐的应摄入的食物和需要避免食用的食物清单。 这是因为许多食物的碘含量未知，而且并非所有的互联网资料都是正确的。

我可以使用犹太盐吗？

可以。 我们建议只使用无碘盐，并确保少量使用，因为其中可能仍含有少量碘。 如果您需要用盐，请选择犹太盐或 Morton® 普通食盐，并确保少量使用。

我的医疗保健提供者告诉我在口干时吮吸硬糖，但这种饮食方法却表示我不能吃糖。 我该遵循哪个指示？

我们建议您不要食用任何含有巧克力的糖果，因为巧克力中含有牛奶。 但大多数不含 3 号红色染料的硬糖都可以食用。 阅读糖果营养素标签上的配料表，查看其是否含有 3 号红色染料。 如果您不确定糖果是否含有 3 号红色染料，请不要食用。 我们还推荐在口干时食用 GoNaturally™ 有机蜂蜜柠檬硬糖。

我应该停止服用任何药物吗？

除非您的医疗保健提供者明确告诉您可以，否则请勿擅自停用任何药物。 如果您对药物有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。

请将您在服用的任何维生素或补充剂告知您的医疗保健提供者。 如果它们含碘，您需要停止服用。

维生素和补充剂不像其他药物那样受到监管（对安全性、含量或质量进行检查）。 因此很难判断它们是否含碘。 如果您不确定某种维生素或补充剂是否含碘，请不要服用。

我可以饮酒吗？

有关饮酒的问题，请咨询您的医疗保健提供者。

联系信息

如果您想与 Memorial Sloan Kettering (MSK) 的一位临床营养师交谈，请致电 212-639-7312 预约。 您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 联系我们的工作人员。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利