

## Йод-ограниченная диета

**Рекомендации по йод-ограниченной диете (без-йодная диета) при подготовке к диагностике/терапии радиоактивным йодом**

**За 2 недели до процедуры необходимо придерживаться йод-ограниченной диеты.**

Если вы принимаете лекарства, содержащие йод (напр., амиодарон/кордарон, бетадин, р-р Люголя, витамины и пр.), или Вам выполнена или планируется компьютерная томография с контрастированием, обязательно поставьте в известность своего лечащего врача.

### **НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ:**

- Йод-содержащие препараты, витамины и БАДы (*читать состав*)
- Йодированная и морская соль. Можно нейодированную поваренную соль
- Морепродукты: рыба, моллюски и пр., морские водоросли, японскую кухню
- Клюква, фейхоа, хурма
- Молочные продукты: молоко, сыр, сливки, кефир, йогурт, масло, мороженое и др.
- Яичные желтки (*яичные белки можно*)
- Йодированный хлеб или выпечку (*читать состав*)
- Шоколад (может содержать молоко). (*какао-порошок допустим*)
- Цветная фасоль (красная, пестрая). (*белую фасоль можно*)
- Картофельная кожура (*сам картофель можно*)
- Полуфабрикаты мяса (могут содержать консерванты с йодом)

### **МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ:**

- Фрукты и соки, ягоды (кроме клюквы, хурмы, фейхоа)
- Овощи, предпочтительно сырые, свежеприготовленные или замороженные, картофель (без кожуры)
- Каши любые (не на молоке), крупы и злаки/зерновые, макаронные изделия
- Мясо (любое) в умеренном количестве (до 350 г/сут)
- Сахар, мед, сиропы, нерастворимый кофе и чай
- Несолёные орехи и несолёное ореховое масло, сухофрукты
- Растительные масла, перец и трав

