



САЙТ АКАДЕМИИ

ФГБОУ ДПО РМАНПО МИНЗДРАВА РОССИИ

## КЛИНИКА ИМЕНИ ПРОФЕССОРА Ю.Н. КАСАТКИНА

ПЕРВЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ЯДЕРНОЙ МЕДИЦИНЕ В СССР  
(ОСНОВАН В 1965 ГОДУ)

САЙТ КЛИНИКИ

ДИЕТА  
В РАМКАХ РАДИОЙОДТЕРАПИИ

Соблюдение диеты с низким содержанием йода перед прохождением курса радиоийодтерапии может повысить эффективность лечения. Представленная информация содержит рекомендуемый рацион питания, которого необходимо придерживаться при диете с низким содержанием йода (менее 50 мкг в день) в течение трех недель в качестве подготовки к проведению радиоийодтерапии.

Йод не синтезируется в организме, он поступает исключительно с продуктами питания. Большую часть йода в рационе составляют йодированная соль и другие продукты, содержащие добавленный йод. Лишь некоторые продукты (например, морские водоросли, молочные продукты и некоторые виды рыбы) содержат его от природы. Поэтому 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.

ЗАПРЕЩЕНО	ОГРАНИЧЕНО	РАЗРЕШЕНО
Йодированная морская соль, специи с ее содержанием Агар-агар		Обычная соль (без йодида калия)
Дрожжевой хлеб и любая выпечка с йодированной солью промышленного производства		Бездрожжевой и домашний хлеб без йодатных пекарских добавок, лаваш, рисовые хлебцы без соли
Все морепродукты (рыба в любом виде – консервы, крабовые палочки), морские водоросли.		Пресноводная рыба (например, карп, озерная форель и речной окунь)
		Кофе (и молотый, и растворимый), чай, какао на воде
		Каши не молочные, крупы, макароны
Сливочное масло, майонез, соевый соус		Растительное масло, оливковое, арахисовое масло, маргарин
Грибы	Зелень, капуста, томаты, Красная фасоль, чечевица	Картофель, отварная свекла, морковь, белая фасоль, консервированный горошек. Предпочтение тушеным овощам

Фейхоа, хурма, клюква, рябина		Яблоко, груша, банан, апельсин. Предпочтение запеченым фруктам. Морсы домашние.
Полуфабрикаты, соленого или вяленого мяса (например бекон, колбаса, ветчина, сосиски, бефстроганов из копченого мяса и мясные деликатесы, такие как салами, болонская колбаса и бастurma) из-за возможного наличия консервантов с йодом, субпродукты, печень	Курица	Утка, свинина, говядина хорошо термически обработанные, не более 300 грамм в сутки
Соленые орехи, семечки, снеки, батончики промышленного производства Молочный и белый шоколад		Сахар, мёд, домашнее варенье, пастила. Несоленые орехи и сухофрукты. Горький шоколад (какао более 70%). Белый зефир
Мороженое, свежее коровье молоко, сметана, соевое молоко	Молоко пастеризованное, сыр твердых сортов	Кефир (до 200 мл в сутки). Рисовое, кокосовое молоко растительного происхождения (при отсутствии содержания йодированной соли в составе по инструкции)

### Ни в коем случае нельзя:

1. Препараты и БАДы с йодом, омега и рыбий жир, антисептики (бетадин, люголь) и пластыри на основе йода
2. Проведение рентгенологических исследований с использованием контрастных веществ в течение 2 – 3 месяцев
3. Метамизол натрия (анальгин, баралгин) рекомендуется воздержаться за 10 дней до РЙТ
4. Блюда, приготовленные на предприятиях «общепит», любая готовая пища, когда при приготовлении могла использоваться йодированная соль, а также фаст – фуд, полуфабрикаты, готовые блюда.
5. Продукты, в составе которых есть «йодат калия» или «йодат кальция».

Лекарственные препараты, принимаемые на постоянной основе по назначению лечащего врача по поводу сопутствующей патологии (кроме препаратов, содержащих йод, гормоны щитовидной железы, метамизол натрия) рекомендуется принимать по прежней схеме (не отменять).

По всем возникающим вопросам можно связаться с врачами отделения радиологии по телефону **8 (495) 945-60-72**