



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نظام غذائي منخفض اليود

Low Iodine Diet

لماذا احتاج إلى اتباع نظام غذائي منخفض اليود؟

يلجأ بعض المرضى لهذا النظام إما للعلاج أو لمتابعة العلاج أو كخطوة تأهيلية للعلاج (قبل أسبوعين من البدء) فذلك يساعد على فعاليته -بإذن الله-.

كيف يساعد النظام الغذائي؟

يعتبر اليود من المعادن الأساسية في جسم الإنسان ومهم لعمل الغدة الدرقية. يوجد في العديد من الأطعمة وبالمعدل الموصى به ما يقارب 150 ميكروجرام.

لكن الأشخاص الذين يعالجون بالإشعاع يلزمهم اتباع نظام غذائي منخفض اليود، حيث أن خفض اليود في النظام الغذائي قبل بدء العلاج بمعدل لا يزيد عن 50 ميكروجرام يوميًا لمدة أسبوعين يساهم في خفض مستوى اليود في الجسم، وبهذا تصبح الغدة أكثر تجوعًا لليود فيتم الاستفادة من اليود المشع خلال جلسة

العلاج بصورة أكثر فعالية. فيما يلي جدول يوضح الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية أو منخفضة اليود:

الأطعمة الغير مسموحة

الملح المعالج باليود

الفيتامينات أو المكملات الغذائية التي تحتوي على اليود

الحليب و الألبان ومنتجاته الأخرى بما في ذلك المثلجات (الآيس كريم)، الجبن، اللبن، الزبدة

المأكولات البحرية بما في ذلك الأسماك، السوشي، المحار، والأعشاب البحرية

اللحوم المصنعة مثل الببروني والسلامي

الأطعمة المسموح بها

الملح الخالي من اليود

بياض البيض

الخبز والمعجنات المصنوعة من المنتجات الخالية من (اليود، ومنتجات الألبان، البيض)

الخضروات، الفواكه أو عصائرها

الطازجة والمجمدة والمعلبة

الحبوب ومنتجات الحبوب والمعكرونة بدون مكونات اليود العالية.

الأطعمة الغير مسموحة

مضافات الأطعمة التي
تحتوي على الكاراجينان
،أو الأجار

منتجات المخازن المعدلة
تجارياً ومحسنات العجين
وبعض ملونات الأطعمة مثل
FD&C red dye #3 والذي
يكسب الأطعمة والمشروبات
لونا وردي / أحمر

صفار البيض، البيضة كاملة
والأطعمة التي تحتوي على
البيض كله لاحتوائه على
الصفار

منتجات الصويا (صلصة
الصويا، حليب الصويا،
التوفو)

الأطعمة المسموح بها

المكسرات غير المملحة،
زبدة الفستق أو الفول
السوداني واللوز وغيرها

القهوة أو الشاي مع
التأكد من خلوها من
الحليب، الكريم، فول
الصويا و مبيض القهوة.

الفشار المطبوخ في
الزيت النباتي أو الهواء مع
الملح غير المعالج باليود

الفلفل الأسود والأعشاب
الطازجة أو المجففة
والتوابل، جميع الزيوت
النباتية، المربي، العسل،
السكر، دبس السكر

لا يحتوي الصويا على اليود، مع ذلك فقد أظهرت بعض

الدراسات أن ابتلاع كمية عالية من الصويا تتداخل مع

امتصاص اليود المشع في الدراسات الحيوانية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للأطفال



HEM2.18.000290

