



الحمية الخاصة بالغذاء قليل اليود



الغير مسموح تناوله

المسموح تناولها

مجموعة الاغذية

صفار البيض

بياض البيض

البيض

الخبز المحتوي على يودات الكالسيوم
مثل خبز التورتيللا و خبز الشاورما

الخبز الغير محتوي على اليود والمعد في المنزل ضمن المكونات
المسموحة. الارز. المعكرونة. البطاطا بالقشرة

النشويات

الحليب السائل او المجفف / القشطن لبن الزبادي
الأجبان / الكريمة / الزبد
يمكن تناول حصه واحده من الحليب يوميا

حليب اللوز / حليب الأرز / حليب جوز الهند

الحليب ومنتجاته

اللحوم الباردة والمعلبه والاسماك والمحار
والعشب البحري (طحالب) والربيان والكبد

اللحوم الحمراء الطازجه / الدجاج / الاسماك البحرية

اللحوم والاسماك

الزهرة / الخس / اللوبيا / الشمندر / الفجل
اللفت / الأناناس / المشمش / الدراق

جميع الخضروات عدا الغير مسموحة

الفواكه والخضراوات

منتجات الصويا والتوفو الدبس الأغذية والحبوب
والكبسولات ذات اللون الأحمر والبيتي والبرتقالي
والمصنعة بإضافة الصبغات الأغذية المعلبة
المكعبات مرقه الدجاج المايونيز

المكسرات غير المملحة القهوة زبدة الفول السوداني

أخرى

الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

النظام الغذائي قليل اليود

تهدف هذه النشرة

لمساعدة المريض على اتباع نظام غذائي
قليل اليود قبل البدء بعلاج اليود المشع





الآثار الجانبية للعلاج باليود المشع

تظهر عادة بعد تلقي العلاج الكيماوي وتشمل:

1. الغثيان
2. جفاف الفم
3. التهاب المعدة
4. تغير حاسة التذوق

مدة النظام الغذائي قليل اليود

1. يبدأ العمل بهذا النظام قبل أسبوعين من تلقي جرعة اليود المشع
2. يتوقف العمل به عند انتهاء العلاج باليود المشع مباشرة

تنبيه

1. لا تبدأ باتباع النظام الغذائي قليل اليود ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية بذلك
2. يطلب من المريض الامتناع عن الطعام والشراب منذ ليلة اليوم المقرر للبدء بالعلاج



العلاج باليود المشع

هو نوع من أنواع العلاج يستخدم فيها اليود المشع لمرضى فرط نشاط الغدة الدرقية وبعض سرطانات الغدة الدرقية

نبذه عن اليود

هو عنصر مغذي يحتاجه الجسم للقيام بوظائفه بشكل سليم ويوجد غالباً بالملح المعالج والأغذية البحرية

