

# إرشادات للتغذية قليلة اليود

اليود عبارة عن عنصر معدني الذي يخزن في خلايا الغدة الدرقية. حمي قليلة اليود مطلوبة لمدة أسبوعين كتحضير لعلاج إشعاعي بواسطة اليود الإشعاعي, بعد العلاج من الممكن الرجوع إلى التغذية العادية.

## مسموح تناول:

- خضراوات طازجة ومجمدة (يجب غسلها جيدا).
- فواكه طازجة ومعلبة.
- لحم بقر / دجاج / حبش طازج أو مجمد.
- زلاليات أبيض.
- بقوليات: حمص , فول , عدس , بازيلع جافة , فاصوليا.
- خبز وحبوب: بدون ملح الغني باليود. الزيت الصويا أو زبده.
- زيت الطعام عدا زيت الصويا , طحينة الغير محضرة , زبده الفستق الطبيعية (غير المالحه).
- الفشار الغير مالح.
- بوظة فواكه.
- أعشاب بهارات , بهارات طازجة (فلفل , فلفل حار (شطة) , كمون .....
- ملح طعام والملح الخشن.

## التقليل من الطعام التالي:

- الحليب ومنتجاته : حليب , شمينت , جبنه , يوجورط , زبده , بوظة .
- أغذية جاهزة / حاجيات تحتوي على بيض ( كعك , فطائر..... ) .

## يجب الامتناع عن تناول:

- بيض كامل, لحم محفوظ, لحوم مصنعة.
- أسماك : (تشمل أسماك معلبة مثل الطونة والسردين).
- السوشي.
- فواكه البحر , مأكولات تشمل كرجينات , أغار , أغار الحين , الجينات (كلها منتجات طحالب بحرية).
- صويا ومنتجات الصويا .
- ملح اليود , خليط البهارات التي تحتوي على ملح وأغذية مالحه.
- شوكولاتة.



- دبس السكر.
- أصباغ أكل بنية/ حمراء ( FD @ C red dye ) التي تظهر في الأغذية والمشروبات المختلفة (تشمل الكوكا كولا والبيبيسي ) أو أقراص بنية / حمراء .
- مواد غذائية مضافة وتعدد الفيتامينات التي تحتوي على اليود, دواء السعال.
- فلاكولات صناعية , مطاعم و غذاء شرقي .

هذه المادة جمعت ونضمت بواسطة " خدمات التغذية .

للمزيد من الاستفسار يمكن التوجه نرقم هاتف 04-6304342