

## 臺大醫院核子醫學部接受碘 131 檢查或治療病患之飲食注意事項

### ● 碘是什麼？一般人通常都攝取多少碘？

碘是一種重要的礦物質，用來形成甲狀腺素。我們每天的需求量很少，成年人每天的建議攝取量是 150 微克。

### ● 接受碘 131 檢查或治療時時，我一天可以吃多少碘？

接受碘 131 檢查或治療時要限制攝取富含碘的食物，每天的碘攝取量並非完全沒有，而是會將碘攝取量控制在每天低於 100 微克。

### ● 什麼樣的食物富含碘？

很多因素影響食物中的碘含量。例如，海洋中自然形成的碘使得海產含高量的碘；乳製品因為處理的過程也含有很多碘元素；使用含碘調味料的麵包；豬肉、雞肉、蛋類因為飼養及可能使用的藥物不同，而有不同的碘含量。而蔬菜、水果、穀類當中的碘受到當地土壤、水源、肥料及處理流程不同而有所差別。

#### 主要富含碘的食物如下：

1. 加碘的鹽、含有加碘的鹽的食物（一茶匙加碘的鹽約含 400 微克的碘）
2. 海產，或含有海藻衍生物（海藻膠...）的食物
3. 牛奶及乳製品，例如冰淇淋、優格、起司。
4. 使用含碘調味料的麵包
5. 含碘的維他命
6. 含有紅色食用色素 3 號的食物，例如紅色、粉紅色的穀類早餐或糖果。
7. 餐廳的食物

#### 含碘量少的食物如下：

多數蔬菜（除了馬鈴薯和某些豆類）、水果、飲料（除了牛奶以外）、未加工的油脂類

### ● 低碘飲食建議

1. 注意：澱粉類食物（麵包、穀類食物）、豬肉、雞肉含有中量的碘，因此需要限制每天攝取的量。
2. 限制澱粉類食物（麵包、穀類食物）一天攝取 4 份。
3. 限制雞肉、豬肉一天攝取 5 盎司（155.5 公克，4.1 兩）。
4. 詳細閱讀所有食物的成分標示。
5. 避免含有加碘鹽及其他含碘食品添加物製成的食物，因此盡量少外食。
6. 請與您的醫師討論您所使用的藥物是否含有碘。

以下是各分類的介紹：

(1) 澱粉類食物：一天攝取 4 份

1 份 = 一片麵包、1 盎司 (31.1 公克, 0.83 兩) 麵包產品、1/2 杯的麵食 (麵條、義大利麵)、1 杯穀類早餐。請詳細閱讀食物的成分，避免食用有含碘調味料 (碘化鈣、碘化鉀) 的麵包，或有紅色食用色素 3 號.....等富含碘的製品。

(2) 雞肉、豬肉：一天攝取 5 盎司 (155.5 公克, 4.1 兩)。避免食用火雞及動物的內臟，以及醃漬、加工食品。

(3) 蛋類：食用蛋白及蛋白的製品，避免食用蛋黃。

(4) 蔬菜水果：避免食用大豆製品 (例如豆腐、醬油)、罐頭製品、蜜餞醬菜、帶皮或速食店加工後的馬鈴薯、含有紅色食用色素 3 號的水果雞尾酒及櫻桃酒。

(5) 飲料、湯品：避免食用含有紅色食用色素 3 號或是乳製品的飲料及湯品。

(6) 甜點：避免冰淇淋、優格、布丁、牛奶蛋糕、牛奶巧克力、餅乾、派。

(7) 油脂類：可選擇植物油、美乃滋、義大利醬、含醋的調味料。避免牛奶製品的沙拉。

(8) 海藻衍生物的添加物：請注意食物的成分，避免含有(褐)藻膠、石花菜、紫菜、海帶、卡拉膠、海苔的食物。

(9) 海鮮類：包括海產及海魚都應避免食用。

(10) 堅果類：沒有特別限制。

(11) 含碘食鹽、海鹽：暫時停止使用一般食鹽，改用無碘鹽。

● **如果有任何問題，歡迎來電詢問**

上班時間：週一到週五上午八點至下午五點；聯絡電話 (總機)：02-23123456  
轉分機 65575 核子醫學部。