

Kullanışlı Tek Sayfalık Düşük-İyot Diyeti (DİD) Özeti

Yüzlerce lezzetli tarif içeren detaylı **Ücretsiz Düşük-İyot Yemek Kitabı** için, www.thyca.org adresini ziyaret ediniz.

Önemli notlar

- Bu diyet, iyotsuz bir diyet *değil*, düşük iyotlu bir diyettir. Amerikan Tiroid Birliği, günlük 50 mikrogramın (mcg) altında bir iyot tüketiminin hedeflenmesini önermektedir.
- Bu diyet kısa süreli (genellikle, radyoaktif iyot taraması ya da tedavisi öncesi 2 hafta (14 gün) ve tarama ya da tedavi sonrası ilk 1-3 gün) bir diyettir.
- İyot bakımından zengin (>20 mcg/porsiyon) yiyecek ve içeceklerin tüketiminden kaçının. Düşük iyot içeren (<5 mcg/porsiyon) yiyecek ve içecekleri tüketin. Orta düzeyde iyot içeren (5-20 mcg/porsiyon) yiyeceklerin tüketimini sınırladığınız.

KAÇINILMASI GEREKEN Besinler	TADINI ÇIKARABİLECEĞİNİZ Besinler
<ul style="list-style-type: none">• İyotlu tuz, deniz tuzu ve iyotlu tuz ya da deniz tuzu <i>içeren tüm yiyecekler</i>• Deniz ürünleri (balık, kabuklu deniz ürünleri, deniz yosunu, deniz yosunu tabletleri, istiridye kabuklarından elde edilen kalsiyum karbonat, karajenan, agar agar, aljinat, su yosunları: arame, dulce, hijiki, kelp, kombu, nori, wakame, furikake baharatı ve denizden gelen diğer yiyecek ve malzemeler)• Her çeşit süt ve süt ürünü (süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma, laktoz, peynir altı suyu, kazein, vb.)• Yumurta sarısı, tüm yumurta ve bunları içeren yiyecekler• İyot/iyodatlı hamur yumuşatıcılar ya da yüksek iyotlu malzemeler (süt ve süt ürünleri, yumurta, tuz) içeren ekmek ve unlu mamuller• Kırmızı boya #3 (Avrupa'da eritrozin ya da E127 olarak bilinir)• Maraschino kirazı (kırmızı boya içermesinden dolayı)• Meyve kokteylleri (Maraschino kirazı içermesinden dolayı)• Süt ve süt ürünü içeren çikolatalar• Şeker kamışı pekmezi "Blackstrap molasses" (diğer pekmez çeşitlerinin tüketilmesinde sakınca yoktur)• Soya fasulyesi ve soya fasulyesinden elde edilen tofu, soya proteini, soya sütü, soya sosu ve soya unu gibi ürünler (soya yağı ve soya lesitini <i>hariç</i>)• Ravent otu• Patates kabuğu• İyot içeren vitamin ve takviyeler<ul style="list-style-type: none">➤ İyot içeren ilaç ya da takviyeler kullanıyorsanız doktorunuza danışınız.	<ul style="list-style-type: none">• Meyve ve meyve suları: taze, dondurulmuş ya da kavanozlanmış (tuzsuz ve kırmızı gıda boyası içermeyen), sınırlı miktarda konserve tüketilebilir• Sebzeler: tercihen çiğ ya da dondurulmuş ve tuzsuz (soya fasulyesi hariç)• Fasulye: tuzsuz konserve ya da kuru halde pişirilmiş• Tuzsuz kuruyemişler ve tuzsuz fındık/fıstık ezmesi• Yumurta akı• Günde 170 g'a kadar taze et (işlem görmemiş; tuz eklenmemiş ya da salamura edilmemiş)• Kabuksuz beyaz ve tatlı patates• Düşük iyotlu ev yapımı (ve bazı hazır) unlu mamuller• Tahıl ve tahıl ürünleri (yüksek iyot içeriğine sahip olmaması koşuluyla günde 4 porsiyona kadar tüketilebilir)• Düşük iyot diyeti için uygun makarna (yumurtalı erişte hariç)• Şeker, jöle, reçel, bal, akçaağaç şurubu, sülfürlenmemiş pekmezler, agave şurubu (kırmızı gıda boyası içermemek koşuluyla)• Karabiber, taze ya da kurutulmuş aktar ürünleri ve baharatlar• Tuzsuz ve kırmızı boyasız sirke• Limon, misket limonu ve diğer narenciyeler• Soya yağı da dahil tüm sebze yağları• Sodalar (Kırmızı boya #3, eritrozin ya da E127 içerenler hariç), kola, diyet kola, kahve (hazır kahveler hariç) ve çay, bira, alkollü içecekler (yemek şarabı hariç), limonata• Kakao tozu, süt ve süt ürünü içermeyen bitter çikolata

****Tüm paketli gıdaların içerik listesini kontrol etmeyi unutmayınız****

Ev, İş ve Seyahat İçin Kolay Atıştırılabilirler	Kolay Hızlı Yemekler		
<ul style="list-style-type: none">• Taze meyve ya da meyve suyu• Kuru üzüm ve diğer kurutulmuş meyveler• Tuzsuz kuruyemiş ve fındık/fıstık ezmesi• Ev yapımı düşük iyotlu ekmek ya da muffinler• Tuzsuz tortilla cipsleri	<ul style="list-style-type: none">• Taze çiğ sebzeler• Tuzsuz elma püresi• İyotsuz tuz ile hazırlanmış patlamış mısır• Tuzsuz matza ve diğer tuzsuz krakerler• Düşük iyot diyeti için uygun gazoz ya da limonata	<ul style="list-style-type: none">• Taze pişirilmiş yulaf ezmesi (tarçın, bal, tuzsuz elma püresi, akçaağaç şurubu, tuzsuz kuruyemiş ve meyve ile)• Sebze, taze meyve ve fırınlanmış beyaz ya da tatlı patates (kabuksuz) ile servis edilen taze et	<ul style="list-style-type: none">• Yağ ve sirke soslu salatanın üzerine ızgara tavuk, biftek veya domuz eti• Fıstık ezmesi ve reçelli sandviç (düşük iyot diyeti için uygun ekmek, fıstık ezmesi ve reçel ile)• Tatlı için fırınlanmış elma (mikrodalgada pişirilebilir)

ThyCa'nın tıbbi danışmanları ve konferans konuşmacılarına bilgilendirme ve katkıları için teşekkürlerimizi sunarız.

Yasal Uyarı: Verilen bilgiler yalnızca eğitim amaçlıdır. Bu bilgiler tıbbi tavsiye amaçlı değildir ve bu şekilde muamele görmemelidir. Bu bilgileri okuyan her bireyin kendi sağlığı ve tıbbi tedavi süreci hakkındaki tüm konuları kendi doktoruna danışması tavsiye edilir.