



Московский
Международный
Онкологический Центр



Низкойодная диета

Суть диеты – избегать продуктов и напитков с высоким содержанием йода (> 20 мкг на порцию).

Что запрещено есть

- ⊗ йодированная соль, морская соль и любые продукты, содержащие йодированную соль или морскую соль.
- ⊗ морепродукты, морские продукты или их ингредиенты (**рыба, моллюски, водоросли, таблетки из морских водорослей, карбонат кальция из раковин устриц, каррагинан, агар-агар, альгинат**).
- ⊗ любые молочные продукты (**молоко, сыр, йогурт, масло, мороженое, лактоза, сыворотка, казеин и т.д.**), молочные продукты из овса, миндаля, кешью.
- ⊗ яичные желтки, цельные яйца или продукты, содержащие их, яичная лапша.
- ⊗ красный краситель №3 (**эритрозин или E127 в ЕС Великобритании**), вино.
- ⊗ мясные субпродукты/полуфабрикаты (**колбасные изделия, сосиски, пельмени**).
- ⊗ соевые бобы и соевые продукты, например, тофу, ревень.
- ⊗ хлеб и хлебобулочные изделия, содержащие йод йодат.
- ⊗ витамины и пищевые добавки, содержащие йод.
- ⊗ вишня, фейхоа, хурма, клюква.
- ⊗ шоколад любой.
- ⊗ картофельная кожура.
- ⊗ роллтон, бигланч, доширак.

Можно продукты с умеренным содержанием йода (**5-20 мкг на порцию**):



- шпинат (**половина чашки сырых листьев в день**).
- крестоцветные овощи (**брокколи, капуста, цветная капуста**) одна порция с кулак в день.
- консервированные фрукты, до одной порции с кулак в день.

Можно есть без ограничений

(**<5 мкг / порция**)

- ✓ газированные напитки (**кроме красного красителя №3, эритрозина или E127**), кола, диетическая кола, нерастворимый кофе и чай, пиво, алкогольные напитки (**кроме вина**), лимонад.
- ✓ сахар, желе, джем, мед, кленовый сироп, несульфированная патока, нектар агавы (**избегайте красных пищевых красителей**).
- ✓ мясо без добавления йодированной соли или рассола, до 6 порций в день (**порция с ваш кулак**).
- ✓ свежесваренный кофе (**нерастворимый**), чай (**нерастворимый**).
- ✓ поваренная соль (**нейодированная соль!**).
- ✓ фрукты свежие (**кроме хурмы**) и фруктовые соки.
- ✓ фасоль: кроме красной и/или консервированной.
- ✓ несоленые орехи и несоленое ореховое масло.
- ✓ овощи, кроме соевых бобов.
- ✓ черный перец, свежие или сушеные травы и специи.
- ✓ зерновые и крупяные продукты до 4 порций в день.
- ✓ все растительные масла, в том числе соевое.
- ✓ картофель (**без кожуры**).
- ✓ уксусы без соли и красного красителя.
- ✓ лимон, лайм и другие цитрусовые.
- ✓ макаронные изделия.
- ✓ какао-порошок.
- ✓ яичные белки.

