

ጠቃሚ አንድ-ገጽ LID ማጠቃለያ

በመቶዎች ከሚቆጠሩ ጣፋጭ የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች ጋር ለዝርዝር ነጻ የዝቅተኛ አዮዲን የምግብ አዘገጃጀት መመሪያ www.thyca.org ይጎብኙ። ቁልፍ ነጥቦች

- ይህ ዝቅተኛ-አዮዲን አመጋገብ (Low-Iodine Diet ("LID")) መመገብ እንጂ «ምንም-አዮዲን አመጋገብ» ወይም «አዮዲን-ነጻ አመጋገብ» አይደለም። American Thyroid Association በቀን አዮዲን ከ50 ማይክሮግራም (mcg) አዮዲን በታች መሆን እንዳለበት ይመክራል።
- ይህ አመጋገብ ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ሲሆን ይህም ራድዮአክቲቭ አዮዲን ስካን ወይ ህክምና ከመካሄዱ ለ2 ሳምንታት (14 ቀናት) እና ስካን ወይ ህክምና ከተደረገ 1-3 ቀናት በኋላ ነው።
- ከፍተኛ የአዮዲን መጠን ያላቸው ምግቦችንና መጠጦችን (>20 mcg/ሰርቪንግ) አይመገቡ። ዝቅተኛ የአዮዲን መጠን ያላቸውን ምግቦች (< 5 mcg/ሰርቪንግ) ይመገቡ። የሚበሉትን መሀከለኛ የአዮዲን መጠን ያላቸውን የምግብ መጠን ይገድቡ (5-20 mcg/ሰርቪንግ)።

መጠጣት የሌለባቸው ምግቦች	የሚወዷቸው ምግቦች
- አዮዲዝድ ጨው፣ የባህር ጨው እና አዮዲዝድ ጨው ወይም የባህር ጨው የፃፉ ማሻገሪያ ምግቦች - የባህር ምግቦች እና የባህር ምርቶች (ዓሳ፣ ሼልፊሽ፣ ሲዊድ፣ ሲዊድ ታብሌት፣ ካልሲየም ካርቦኔት ከአይስተር ሼሎች፣ ካራጂናን፣ አጋር-አጋር፣ አልጊኔት፣ አራም፣ ዱልሰ፣ ፋሪካክ፣ ሂዚኪ፣ ኬልፕ፣ ኮምቡ፣ ኖሪ፣ ዋካሜ እና ሌሎች በባህር ላይ የተመሰረቱ ምግቦች ወይም ንጥረ ነገሮች) - ማንኛውም አይነት የወተት ተዋጽኦዎች (ወተት፣ አይብ፣ እርጎ፣ ቅቤ፣ አይስ ክሬም፣ ላክቶስ፣ ዋይ፣ ኬዝዬን፣ ወዘተ.) - የእንቁላል አስኳሎች፣ ሙሉ እንቁላሎች ወይም በውስጣቸው ያሉ ምግቦች - አዮዲን/አዮዲት ሊጥ ከንዲሽነሮች ወይም ከፍተኛ አዮዲን ያላቸው እንደ ወተት፣ እንቁላል፣ ጨው ያሉ የዳቦ እና የዳቦ ምርቶች - ቀይ ቀለም #3 (ኢራቶናሲስ ወይም E127 EU/UK) - ማራሺኖ ቼሪ (በቀይ ቀለም ምክንያት) - የፍራፍሬ ኮከቱል (በማራሺኖ ቼሪ ምክንያት) - የወተት ተዋጽኦዎችን የያዘ ችኮሌት - ብላክ ስታር ሞላሲስ (ሌሎች ዓይነቶች መውሰድ ይቻላል) - የአኩሪ አተር እና የአኩሪ አተር ምርቶች እንደ ቶፋ፣ TSP/TVP፣ የአኩሪ አተር ወተት፣ አኩሪ አተር፣ የአኩሪ አተር ዱዌት፣ ከአኩሪ አተር ዘይት እና ከአኩሪ አተር ሌኪቲን በስተቀር መውሰድ ይቻላል። - ሩባርብ - የድንች ልጣጭ - አዮዲን ያለባቸው ቫይታሚኖችና ምግቦች ➤ አዮዲን ያለባቸው መድሀኒቶች ወይ ተጨማሪ ሳፕሊመንት እየወሰዱ ከሆነ ለሀኪም ያሳውቁ።	- ፍራፍሬ፣ ትኩስ፣ በረዶ የያዘ ወይም የቀዘቀዘ፣ ጨው አልባ እና ያለ ቀይ የምግብ ማቅለሚያ፣ በተወሰነ መጠን የታሸገ፣ እንዲሁም የፍራፍሬ ጭማቂዎች - አትክልቶች፣ ከአኩሪ አተር በስተቀር ያለ ጨው ጥሬ ወይም የቀዘቀዘ ያልሆነ - ባቄላ፣ ያልታሸገ፣ ወይም ከደረቅ ሁኔታ የበሰለ - ጨዋማ ያልሆኑ ለውዝ እና ጨዋማ ያልሆኑ የለውዝ ቅቤዎች - የእንቁላል ነጭ ክፍል - ትኩስ ስጋዎች (ያልተጣሩ፣ ጨው ወይም የጨው ይዘቶች አይጨመሩም) በቀን እስከ 6 አውንስ - የነጭ እና የድንች ውስጠኛው ክፍል (ልጣጭ የሌለው) - በቤት ውስጥ በዝቅተኛ አዮዲን የተሰራ (እና አንዳንድ የንግድ) የተጋገሩ ምግቦች - የእህል እና የእህል ምርቶች ከፍተኛ አዮዲን ከሌለው በቀን እስከ 4 ጊዜ የሚደርሱ ይዘቶች የሉትም - LID ደህንነቱ የተጠበቀ ፓስታ (ከእንቁላል ኑድል ነፃ መሆን ያስታውሱ) - ስኳር፣ ጂሊ፣ ማርማላታ፣ ማር፣ የሜፕል ሲረፕ፣ ሳልፈር የሌለው ሞላሰስ፣ አጋሼ የአበባ ማር—ቀይ የምግብ ማቅለሚያዎችን ለማስወገድ ያረጋግጡ - ቁንዶ በርበፊ፣ ትኩስ ወይም የደረቁ ዕፅዋት እና ቅመሞች - ከጨው እና ከቀይ ቀለም ነፃ የሆኑ ኮምጣጤዎች - ሎሚ፣ ላይም እና ሌሎች ሲትረስ (ለጭማቂዎች እና ዘስት) - ሁሉም የአትክልት ዘይቶች፣ የአኩሪ አተር ዘይትን ጨምሮ - የአትክልት ማሳጠርያዎች (ማለትም፣ ነጭ ጠንካራ ዝርያ) - ሶዳስ (ከቀይ ቀለም #3፣ እራይትሮሲን ወይም E127 በስተቀር)፣ ኮላ፣ ዳየት ኮላ፣ በአስቸኳይ የማይደርሱ ቡና እና ሻይ፣ ቢራ፣ አልኮል መጠጦች (ወይን ከማብሰል በስተቀር)፣ ሌሎች - የካካዎ ዱዌት እና አንዳንድ የወተት ያልሆኑ ጥቁር ችኮሌት

****በሁሉም የታሸጉ ምግቦች ላይ ያለውን የንጥረ ነገር ዝርዝር መመልከትን ያስታውሱ****

ለቤት፣ ለስራ ወይም ለጉዞ ቀላል መክሰስ	ቀላል ፈጣን ምግቦች
- ትኩስ የፍራፍሬ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ - ዘቢብ እና ሌሎች የደረቁ ፍራፍሬዎች - ጨዋማ ያልሆኑ የለውዝ እና የለውዝ ቅቤዎች - በቤት ውስጥ የተሰራ ዝቅተኛ አዮዲን ያለው ዳቦ ወይ ማፍኖች - ምንም-ጨው የሌለው ቶርተላ ቺፕስ	- ትኩስ ጥሬ አትክልቶች - ጨው አልባ አፕልሶስ - አዮዲድ ያልሆነ/የባህር- ጨው የሌለው ፈንዲሻ - ጨዋማ ያልሆነ ማትሶ እና ሌሎች ጨው አልባ ብስኩቶች - LID- ደህንነቱ የተጠበቀ ሶዳ ፖፕ ወይም ሌምኔድ

ለመረጃ እና ግብዓት የThyCa የህክምና አማካሪዎች እና የጉዞ ተናጋሪዎች እናማካሪዎችን።

ዲስክሌሚር: ይህ መረጃ ለትምህርታዊ ዓላማ ብቻ የታወቀ ነው። ይህ እንደ ህክምና ምክር ወይ ህክምና መመሪያ የታለመ አይደለም ወይ እንደ ዘመናዊ መረጃ የለባቸውም። ይህንን መረጃ የሚመለከት ማንኛውም ሰው ከጤና እና ከህክምና አጠባበቅ ጋር በተያያዙ ጉዳዮች የራሳቸውን የህክምና ዲክተር ዎች እንዲያማክሩ በጥብቅ ይመከራል።