

Dieta s nízkým obsahem jódu

Poté, kdy jste byli léčeni s rakovinou štítné žlázy, je nezbytné pečlivé sledování vašeho zdravotního stavu, aby se co nejdříve zjistil eventuální opětovný výskyt nějakého ložiska rakovinného bujení.

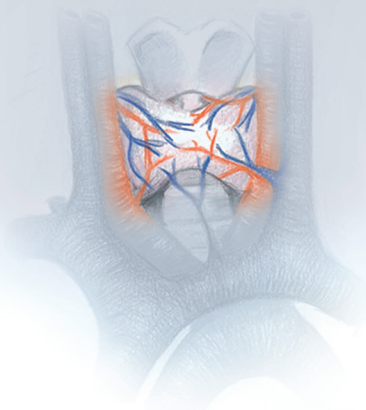
V rámci tohoto sledování se provádí analýza krve na obsah tyreoglobulinu a celotělové skenování. Před skenováním se podá malé množství radioaktivního jódu, jehož cílem je zjištění, zda váš organismus správně reaguje na podaný radioaktivní jód. Několik týdnů před tímto vyšetřením vás však váš lékař vyzve, abyste dodržovali dietu s nízkým obsahem jódu.

V tomto letáčku najdete seznam produktů, kterým byste se měli vyhnout, produktů které můžete bez obav jíst a konečně i některé pokyny, jak bezpečně dodržovat potřebnou dietu.

Kterým potravinám a potravinářským produktům se vyhnout?

Mnoho potravin obsahuje jód, a proto je velice nutné, abyste si pečlivě přečetli štítek na obalu produktů v zájmu pečlivého dodržení potřebné diety, avšak zde uvádíme produkty, kterým je nutné se obecně vyhnout:

- Jodizovaná sůl, mořská sůl a nasolené výrobky
- Všechny mléčné produkty - mléko, kyselá smetana, sýry, smetana a šlehačka, jogurty, máslo a zmrzlina
- Margarin
- Vaječné žloutky
- Mořské ryby, mušle, mořské řasy a chaluhy
- Uzené produkty a produkty nakládané v solném roztoku - slanina, šunka, uzeniny
- Kyselé zelí
- Marinované drůbeží produkty - kuřecí a krůtí
- Sušené ovoce a ořechy
- Nakládaná zelenina - okurčičky, hrášek a olivy
- Komerční pekařské výrobky - potraviny z obilovin, pizzy, chléb, rohlíky a housky
- Sójové výrobky - sójová omáčka, sójové mléko a tofu
- Vitaminy nebo potravinové doplňky, které obsahují jód či jsou zabarveny červeně - sirupy, antiseptické látky a ústní vody
- Všechny produkty, které obsahují E127 erytrozin - kola, whisky, instantní káva, čaj



Další produkty, kterým je třeba se vyhnout

Červenou barvu obsahují mnohé výrobky, a proto se mnohým z nich budete muset vyhnout před provedením výše zmíněných testů. Dále je uveden seznam výrobků, bez kterých se budete muset na čas obejít:

- Lak na nehty - všechny odstíny
- Barva na vlasy - všechny odstíny
- Samoopalovací krémy a mléka



Potraviny, které můžete jíst

Zatímco výše uvedené seznamy obsahují produkty, kterým se musíte vyhýbat, níže najdete seznam potravin, které můžete bez obav konzumovat:

- Vaječné bílky
- Čerstvé maso
- Sladkovodní ryby - pstruh
- Doma upečený chléb solený nejodizovanou solí a bez obsahu sójového oleje
- Čerstvé ovoce a zelenina (dobře omyté) - avšak ne moc špenátu a brokolice
- Broskvový, hruškový a ananasový kompot
- Stolní vody bez příchutě a ovocné šťávy
- Překapávaná káva připravená z destilované vody a bez přidání mléčných produktů
- Sorbet, avšak bez obsahu E127 erytrozin

Užitečné pokyny

- V období, kdy musíte dodržovat dietu s nízkým obsahem jódu je moudré stravovat se doma a nikoli v restauraci, protože tam je těžké rozpoznat jednotlivé ingredience a vyhnout se těm, které nejsou pro vás vhodné.
- V období provádění testů budete muset velmi pravděpodobně přerušit užívání hormonu štítné žlázy, a proto dodržování diety může být stále obtížnější. Doporučujeme proto, abyste si připravili vhodnou stravu předem a nemuseli se obtěžovat s její přípravou v období prováděných testů.
- Uvědomte si, že jde o obsah jódu, a proto nejodizovanou sůl můžete používat bez obav.
- Obchody se zdravou výživou či bioprodukty jsou velmi úzkostlivé co do ingrediencí, a proto je lépe nakupovat potraviny tam, neboť získáte dobrý přehled, co který produkt obsahuje.

