

甲狀腺腫瘤飲食建議

一、手術後飲食

冰冷流質食物→溫涼軟質食物→高蛋白軟質飲食

二、碘 131 治療飲食

足夠的營養素，但須限制碘的攝取量，每日小於 50 微克(μg)。
從治療前 14 天或醫師評估後開始。

1、避免外食!!!

2、無碘鹽: 台鹽生技無碘鹽(300g/盒)，全聯及家樂福均有販售。



種類	限制	可食
全穀雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> 市售麵食類：麵條、麵線、饅頭 市售烘焙食品：麵包、蛋糕、餅乾 	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮穀類：米飯、去皮根莖類 自製麵食、烘焙食品(使用無碘鹽) ★一天進食量不超過 4 碗
魚類及肉類	<ul style="list-style-type: none"> 所有海產類：魚蝦蟹貝 醃製肉品：香腸、熱狗、火腿、培根、肉鬆、貢丸 	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮家禽(雞)或家畜(豬、牛、羊)肉品 ★一天進食量不超過 5-6 兩
蛋及豆類	<ul style="list-style-type: none"> 蛋黃、魚卵、含蛋黃製品(美乃滋、布丁) 黃豆製品：豆腐、豆干、味噌、醬油 	<ul style="list-style-type: none"> 蛋白
乳品類	<ul style="list-style-type: none"> 所有乳製品：牛乳、優酪乳、起司、養樂多、冰淇淋 	無
蔬菜和水果	<ul style="list-style-type: none"> 海菜類：海藻、海帶、紫菜、洋菜、昆布、洋菜膠 各類醃製的菜乾：榨菜、梅干菜、高麗菜干 	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮的蔬菜及水果
油脂類與堅果種子類	<ul style="list-style-type: none"> 加鹽奶油、加鹽花生醬、沙拉醬 調味堅果 	<ul style="list-style-type: none"> 植物油：橄欖油、苦茶油、大豆油 無調味堅果
調味料	<ul style="list-style-type: none"> 海鹽、加碘鹽 加鹽的調味料：醬油、烏醋、魚露、蕃茄醬 	<ul style="list-style-type: none"> 無碘鹽 無加鹽的調味料：白醋、新鮮蔥、薑、蒜或乾香料、無鹽胡椒粉
其他	<ul style="list-style-type: none"> 含來自海洋原料之營養補充品：鯊魚軟骨素 含碘之營養補充品 大部分巧克力 含紅色食用色素之食品，如蛋糕上的櫻桃 	<ul style="list-style-type: none"> 非即溶黑咖啡、茶、果汁 糖、蜂蜜、果醬

3.低碘飲食示範食譜

餐別	Day 1	Day 2	Day 3
早餐	• 雞肉玉米粥	• 香菇鹽粥	• 南瓜蔬菜粥

	白米 3/8 米杯 無鹽玉米粒 85g 雞胸肉 30g 胡蘿蔔 20g 薑末、蔥花適量 • 新鮮水果 1 份	白米 0.5 米杯 乾香菇 2 朵 竹筍 30g 絞肉 35g 芹菜、蔥末、薑末適量 油 0.5T	白飯 2/3 碗 南瓜 85g 鴻禧菇 20g 高麗菜 30g 絞肉 35g
午餐	<ul style="list-style-type: none"> • <u>地瓜飯</u> 1 碗 米 3/8 米杯 去皮地瓜 55g • <u>清燉牛腩</u> 牛肋條 60g 白蘿蔔 50g 胡蘿蔔 30g 洋蔥 70g 義大利香料 蔥、薑少許 油 0.5T • <u>軟糊肉絲</u> 豬肉絲 35g 大白菜 130g 胡蘿蔔 20g 蔥絲適量 油 0.5T • <u>蒜炒青江菜</u> 青江菜 100g 大蒜 油 1t • 新鮮水果 1 份 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>白飯</u> 2/3 碗 • <u>馬鈴薯燒雞</u> 棒棒腿 1 隻 馬鈴薯 90g 蔥段、薑片適量 油 1t • <u>肉末蒸茄</u> 絞肉 35g 茄子 1 條(約 100g) 蔥末、薑末適量 • <u>炒絲瓜</u> 絲瓜 100g 大蒜適量 油 1t • <u>新鮮水果</u> 1 份 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>五穀飯</u> 2/3 碗 • <u>洋蔥豬肉片</u> 豬肉片 50g 洋蔥 20g 油 1t • <u>木耳炒雙絲</u> 豬肉絲 20g 木耳絲 25g 胡蘿蔔絲 15g 蔥段少許 油 1t • <u>炒豆芽</u> 豆芽菜 60g 大蒜適量 油 0.5t • <u>清炒小白菜</u> 小白菜 60g 油 0.5t • <u>新鮮水果</u> 1 份
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • <u>白飯</u> 1 碗 • <u>大黃瓜鑲肉</u> 大黃瓜 90g 絞肉 53g 竹筍 10g 芹菜 5g • <u>蕃茄炒蔥花蛋白</u> 牛番茄 1 個 蛋白 2 顆 蔥花少許 油 1T • <u>炒空心菜</u> 空心菜 100g 大蒜適量 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>南瓜飯</u> 1 碗 白米 3/8 米杯 去皮南瓜 50g • <u>番茄羅宋湯</u> 牛番茄 1 顆(約 100g) 洋蔥 75g 胡蘿蔔 20g 高麗菜 30g 牛肉 25g 油 1t • <u>彩椒雞絲</u> 雞胸肉 60g 芹菜 10g 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>紫米飯</u> 2/3 碗 • <u>油雞</u> 去骨雞腿肉 60g 蔥薑蒜適量 • <u>蘑菇炒青花菜</u> 青花菜 40g 蘑菇 20g 蒜少許 油 1t • <u>炒高麗菜</u> 高麗菜 50g 胡蘿蔔絲 10g

	油 1t • <u>新鮮水果 1 份</u>	胡蘿蔔 10g 小黃瓜 40g 彩椒 40g 檸檬、香菜適量 油 0.5T • <u>炒莧菜</u> 莧菜 100g 大蒜適量 油 1t • <u>新鮮水果 1 份</u>	蒜少許 油 1t • <u>四季豆炒玉米筍</u> 四季豆 20 玉米筍 30 油 0.5t • <u>新鮮水果 1 份</u>
熱量 (Kcal)	1967	1819	1509
蛋白質 (g)	73 (15%)	72 (16%)	59 (16%)
脂肪 (g)	70 (32%)	65 (32%)	53 (31%)
醣類 (g)	261 (53%)	237 (52%)	200 (53%)
碘含量 (µg)	7.2	5.1	2.6

*1T(1 大匙) = 15mL, 1t(1 茶匙)=5mL

三、體重控制飲食

低熱量均衡飲食+運動

四、營養補充品

Reference:

1. American Thyroid Association <https://www.thyroid.org/low-iodine-diet/>
2. British Thyroid Foundation <https://www.btf-thyroid.org/low-iodine-diet>
3. 馬偕紀念醫院-碘 131 治療與檢查期間飲食指引
4. 財團法人癌症希望基金會甲狀腺癌飲食二三問
5. <https://wholefoodcatalog.info/nutrient/iodine/>

基隆長庚紀念醫院 營養治療科
(02)2431-3131#2323