**ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ**

**ПЕРЕД ДИАГНОСТИКОЙ С I131, I123**.

**Перед прохождением исследования с I131, I123 пациент обязан выполнить следующие предписания:**

1. Необходимо прекратить прием левотироксина (Л-тироксин, Эутирокс) за 3-4 недели до исследования.
2. Соблюдение диеты с низким содержанием йода в течение 3-4-х недель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория еды** | **разрешенная** | **запрещенная** |
| Зерновые, крахмалистые овощи, злаки.Максимальное количество в сутки – 4 порции, что покрывает суточную норму йода. | Макаронные изделия из твердых сортов пшеницыКус-кус, пшеница, овес, полента, булгурКукурузная мука, пшеничная мука;Картофель (без кожуры), горох, чечевица, нут, белая фасоль, кукурузаКаши: манная, овсянка, гречневая, кукурузные хлопья, пшеничные хлопья, измельченная пшеницаХлеб: домашнего приготовления без использования запрещенных ингредиентов | Рис |
| Фрукты3-4 средних фрукта  покрывают всю дневную норму йода | яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы и др.) и замороженные. Фруктовые сокиСухофрукты (кроме сушеной хурмы, кураги); Консервированные фрукты в соке;  Ягоды | Фруктовые коктейли с мараскиновой вишнейРевень; Фейхоа; Хурма  |
| Овощи | Все свежие и замороженные, консервированные (исключения в соседней колонке)Салат: айзберг, РоманоБелая фасоль, горох: в том числе и консервированная; оливки: зеленые и черные | Зеленый салат, кресс-салат, укроп, петрушка, кинза, зеленый лук, шпинат, мангольд, руккола, капуста, цветная капуста Морские водоросли, нори (оборачивают суши), ламинарии |
| Орехи | Необработанные или приготовленные дома  | Жаренные и/или соленые, приготовленные вне домаСмеси из орехов с кусочками шоколада, М&Мs, орехи в йогурте |
| Животные белки | Все сорта красного мяса: говядина, свинина, телятина, баранина; Птица: курица, гусь, утка, индейка; Дичь: оленина, буйволиное мясо и др | Обработанное мясо:  сосиски, сардельки, колбасы, ветчина, пельмени, рубленное мясо, фарш, вяленное мясо, салями |
| Молочные продукты | Кокосовое или миндальное молоко  | Все молочные продукты и их производные: молоко, сливки, кефир, творог, пахта, ряженка, йогурт, простокваша, сметана молочные коктейли, латте, каппучино, фраппе, сыр –все виды, кремы, соусы, супы на основе молочных продуктов; мороженое, молочный шоколад, сухое молоко |
| Яйца | Только яичный белок | Яичный желток, целые яйца |
| Хлеб | Домашний хлеб сделанный из разрешенных ингредиентов (без молока и яиц)Лаваш армянский (из воды и муки)Коммерческий хлеб, приготовленный БЕЗ использования йодата (йодат калия, йодат кальция) | Свежевыпеченный хлеб из пекаренХлеб, содержащий йодат калия или йодат кальция |
| Хлебобулочные изделия | Домашняя выпечка и фруктовые десерты приготовленные с использованием разрешенных ингредиентовПримечание: десерты безмолочные, при приготовлении использовать только белки яиц | Кексы, бисквиты, кукурузный хлеб, блины, пироги, печенье, пончики, кондитерские изделия |
| Закуски | крендели, крекеры, картофельные чипсы, кукурузные чипсы тортилья, попкорн (домашнего приготовления, можно с солью каменной, нейодированной и не морской)Фруктовый лед, фруктовое мороженое, желеОрехи (арахис, миндаль, грецкий без перегородок, фундук, кешью), семечки (подсолнечника, тыквенные),  кокосовый орех.  | Шоколад и шоколадныесодержащие продукты (такие, как конфеты),  пудинги, кремы, мороженое и другие продукты, содержащие молоко.Шербет; какао / горячей смеси шоколада (даже если они сделаны с водой);  Диетические продукты на основе сои |
| морепродукты | Запрещено | Любая рыба ( в т.ч. пресноводная), суши, морепродукты: креветки, крабы, крабовые палочки, мидии, моллюски, водоросли. |
| Растительные белки и соевые продукты | Фасоль, горох; Протеиновые порошки и смеси, сделанные из пшеницы и орехов  | Соевое молоко; Соевый йогурт. Продукты, содержащие сою |
| Добавки | Сахар, мед, кленовый сироп, кетчупРастительные масла, кроме соевого, маргарин, уксус, соусы без молока/сливочного маслаСпеции: свежие или сушеные, но не покупные смеси ( могут содержать йодные консерванты и йодированную соль)Соль каменная нейодированная, не морскаяПроверьте все этикетки на наличие неразрешенных ингредиентов  | сливочное масло, сливки, сметана,сливочные заправки для салатов, майонез, белый соус, сливочные соусы, рыбный соус, паста из анчоусов,соевый соусСмеси пряностей, содержащие соли  |
|   | Морсы, компоты из разрешенных продуктовЧай черный некрепкий; Напиток из цикорияНегазированные напитки безалкогольные (не содержащие краситель эритрозин) | КакаоКофе растворимыйЗеленый чай |

**При соблюдении низкойодной диеты в дневном рационе должно быть не более 50 мкг йода.**

В среднем в 500 гр разрешенных овощей или фруктов содержится вся дневная норма йода;

в 300 гр мяса или птицы содержится вся дневная норма;

в среднем в 4 порциях круп (не всех) (порция – 250 грамм в вареном виде) содержится дневная норма йода.

Примечания:

1 порция круп и злаков – 250 г в вареном виде ( около 15-20 мкг)

1 порция овощей сырых (чашка рубленых овощей –  около 15 мкг)

1 порция разрешенных фруктов (один средний фрукт – около 15 мкг)

1 порция ягод – половина стакана (около 30-40 мкг)

1 порция орехов – половина стакана (около 15 мкг)

 **Антисептики:**некоторые люди используют Бетадин, спиртовой раствор йода, р-р Люголя в качестве антисептика. Не используйте этот продукт в то время нахождения на низкойодной диете. Рекомендуется использовать перекись водорода, бриллиантовую зелень, хлоргексидин, мирамистин для очистки и обработки ран при необходимости.