**Vähäjodinen ruokavalio kilpirauhasen radiojodihoitoja varten**

Kilpirauhanen kerää jodia. Sen vuoksi jodipitoisen ruoan ja ravintovalmisteiden (esim. merilevävalmisteet), luontaistuotteiden, jodi- ja monivitamiinivalmisteiden sekä lääkkeiden (esim. antiseptiset ja desinfektiovalmisteet, yskänlääkkeet) nauttimista ja **käyttöä on vältettävä 2 viikon ajan ennen** **radiojodihoitoja**. Normaaliin ruokavalioon saa palata radiojodihoidon jälkeen.

VÄHÄJODINEN RUOKAVALIO

Jodin saannin pienentämiseksi:

- vältä suolan käyttöä ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa (ruokasuola=tavallinen, mineraali- ja merisuola)

- valitse suolattomia tai vähäsuolaisia elintarvikkeita

- käytä maitovalmisteita (maito, piimä, viili, jogurtti, juusto) kohtuullisesti, korkeintaan 6 dl nestemäisiä maitovalmisteita, vältä juuston käyttöä

- vältä kalan ja äyriäisten sekä merilevävalmisteiden syöntiä. Merilevävalmisteita ovat mm. Spirulina, Kelpasan ja Kelpamax.

- vältä kananmunan käyttöä

Lisäksi vältä jodin kertymää vähentäviä ruoka-aineita: lanttu, nauris, porkkana, kaalit, pinaatti, päärynä, persikka, mansikka

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Valitse tästä vähäsuolaista** | **Vältä näitä** |
| **Viljavalmisteet** | Vähempisuolainen leipä (<0.7% suolaa) ja näkkileipä (<1.2% suolaa), jauhot, ryynit, hiutaleet, riisi, pasta, suolattomat ja vähäsuolaiset myslit ja murot (<1% suolaa), vähäsuolaiset ja suolattomat puuro- ja vellijauheet | Hapankorput, näkkileivät, suolakeksit ja –tikut, lihapiirakat ja pasteijat, monet aamiaismurot ja –hiutaleet, mysli |
| **Kasvikset ja peruna** | Tuoreet ja pakastetut, keitetty ja uuniperuna, vähäsuolainen perunasose | Suolakurkut ja –sienet, marinoidut vihannekset, oliivit, etikkasäilykkeet ja pikkelsit, ranskanperunat, perunalastut |
| **Marjat ja hedelmät** | Tuoreet ja pakastetut, hillot ja marmeladit |  |
| **Maitovalmisteet** | Kaikki nestemäiset maitovalmisteet ja hapanmaitovalmisteet, rahkaNESTEMÄISIÄ KORKEINTAAN 6 dl | Sinihomejuusto, fetajuusto, voimakassuolaiset juustot ja sulatejuustot (>0.7% suolaa) |
| **Liha, kala ja kananmuna** | Marinoimaton liha, vähäsuolaiset leikkeleet ja makkarat (<1.2% suolaa) | Suolattu ja savustettu liha, meetvursti, kinkkuleikkeet, silli, suolattu ja savustettu kala, kalasäilykkeetÄLÄ SYÖ KALAA TAI ÄYRIÄISIÄVÄLTÄ KANANMUNAA |
| **Rasvat** | Kasviöljy, vähäsuolainen margariini, rasvaseos tai voi | Voimakassuolainen margariini, rasvaseos ja voi |
| **Muut** |  | Natriumia sisältävät kivennäisvedetLakritsi, salmiakki, liemi-, keitto- ja kastikejauheet, maustekastikkeet, fondit, mauste- ja yrttisuolat, liemikuutiot, soijakastikkeet, grillikastikkeet, suolapähkinät ja muut suolaiset naposteltavat, monet grilli- ja valmisruoat |