

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

ORIENTAÇÃO PARA DIETA POBRE EM IODO

Orientações Gerais



- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Estabeleça horários para as refeições preferindo realizá-las em ambientes calmos. Evite longos períodos de jejum;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Crie o hábito de ler o rótulo dos alimentos e procure conhecer a sua composição, pois quanto maior a lista de ingredientes, mais industrializado ele é;
- Mantenha a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia;
- Pratique atividade física regularmente, com orientação de um profissional;
- **CUIDADO!** O fumo e o consumo de álcool são prejudiciais à sua saúde e devem ser evitados.

PARA DAR CONTINUIDADE AO SEU TRATAMENTO NUTRICIONAL, COM UMA DIETA INDIVIDUALIZADA, PROCURE UM NUTRICIONISTA AMBULATORIAL.

Dica: a lista de ingredientes do rótulo é formulada em ordem crescente, sendo assim, o primeiro elemento da lista estará presente em maior quantidade.

Dieta restrita em iodo



A redução da quantidade de iodo na ingestão alimentar diária é crucial para o preparo da iodoterapia, pois a eficácia do tratamento está relacionada a dose de iodo radioativo captado pelo tecido tireoidiano e pelas células cancerosas. Dessa forma, a restrição prévia de iodo na dieta garante com que essas células capturem de forma mais efetiva o iodo radioativo (Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço).

A dieta restrita em iodo deve ser seguida **por 2 semanas**, conforme as orientações descritas abaixo:

GRUPOS DE ALIMENTOS	PROIBIDOS	PERMITIDOS
Sal	Sal iodado	Sal não iodado
Leite e derivados	Queijos, iogurte, leite integral, manteiga, requeijão e creme de leite	Leite em pó desnatado (2 colheres de sopa por dia)
Leguminosas	Soja e derivados (tofu, leite de soja, suco de soja, etc.)	Feijão, lentilha, ervilha e grão de bico
Peixes	Peixes de água salgada, frutos do mar (lagosta, camarão, marisco, ostra, lula, polvo) e algas	Peixes de água doce (truta, tilápia, pintado, dourado, tucunaré, pirarucu e traíra)
Carnes e Ovos	Carnes defumadas, carne de sol, carne de charque, carne suína, vísceras e gema de ovo	Carnes frescas (frango, carne bovina) e clara de ovo
Óleos e Gorduras	Óleos de soja, coco, dendê, amendoim, gorduras hidrogenadas, maionese e margarina com sal	Óleos de milho, canola, girassol, azeite e margarina sem sal
Enlatados/Embutidos	Presunto, bacon, salsicha, <i>blanquet</i> , peito de peru, salame, mortadela, apresuntado, linguiças (todos os tipos), extrato de tomate, feijão enlatado, sardinha em lata, atum em lata, hambúrguer e empanados	Nenhum
Vegetais	Vegetais enlatados ou em conserva (azeitona, palmito, milho, picles, ervilha, seleta de legumes, cebola, etc.), agrião, rúcula, aipo, couve de Bruxelas, repolho, brócolis e alcachofra	Vegetais frescos
Frutas e Oleaginosas	Frutas enlatadas ou em calda, frutas secas, oleaginosas com sal (castanhas, nozes, amêndoas, amendoim, avelã e etc.)	Frutas frescas
Temperos e Molhos	Molhos à base de ovos, molhos prontos para salada, temperos prontos e caldos concentrados (Sazon®, Knorr®, Maggi®, Arisco®, Sabor ami® e etc.), ketchup, molho de tomate, mostarda, molho inglês e molho de soja (<i>Shoyu</i>)	Temperos naturais como açafrão, cheiro-verde, salsa, alho, alho-poró, cebola, pimentão, louro, orégano, tomate, vinagre, limão, entre outros;
Cereais, pães, massas e doces	Pão francês, pães industrializados, pão de queijo, bolachas e torradas contendo sal ou ovos, bolachas industrializadas (cereal matinal, granola), pizza, massa com ovos, doces com gema de ovo, leite e que contenham corante vermelho, chocolate, melado de cana, melaço, geleia e gelatina	Pão sem sal, torrada sem sal, bolacha de água, massas sem ovo, arroz, aveia, cevada, farinha, milho e trigo, açúcar, mel e sorbet de frutas sem leite
Bebidas	Chá mate, chá verde, chá preto, café instantâneo/solúvel, cappuccino solúvel, achocolatados, refrigerantes no geral, bebidas energéticas, bebidas alcoólicas, sucos em pó e industrializados	Café em pó, chás claros, sucos naturais ou de polpa, água de coco natural e água com gás

ATENÇÃO

- **Sal não iodado:** todo sal comercializado no Brasil é iodado por lei. O sal isento de iodo pode ser encontrado em farmácias de manipulação;
- **Suplementos alimentares:** alguns suplementos alimentares podem conter iodo na sua composição e seu uso deve ser avaliado pelo nutricionista e/ou médico durante o período de tratamento.