

## Dieta Pobre em Iodo

Data de início: \_\_\_\_\_

Meta: reduzir a ingestão de iodo para menos de 50 microgramas / dia

Duração: **2 semanas** antes da IODOTERAPIA ou exame de PCI com iodo-131

### Alimentos **NÃO PERMITIDOS**

- Sal iodado ou sal marinho
- Frutos do mar (peixe, camarão, alga, sushi, nori, etc.)
- Temperos prontos (Sazon, caldo Knorr, Maggi).
- Molhos (catchup, mostarda, maionese, etc)
- Leite e derivados (máximo 200ml/dia)
- Chocolates, achocolatados (nescau, toddy, etc)
- Gema de ovo
- Pães salgados ou recheados
- Pizza e massas recheadas
- Molho ou extrato de tomate pronto, tomate pelado.
- Batata doce, casca de batata, agrião, repolho, aipo, alcachofra e couve de Bruxelas
- Frutas secas (ameixa, uva passa, etc)
- Soja e produtos de soja (tofu, leite de soja, shoyu)
- Melado de cana ou melaço
- Bacalhau, carne de sol, carne seca e outros alimentos conservados em sal
- Frios e embutidos (presuntos, salames, queijos, linguiças, salsichas), hambúrguer e outras carnes condimentadas.
- Enlatados e conservas (azeitona, palmito, atum, sardinha, aliche, milho verde, ervilha, pickles)
- Salgadinhos.
- Doces que contenham leite ou gema de ovo, cerejas em calda
- Café solúvel (Nescafé), Cappuccino solúvel.
- Alimentos com corante vermelho (número 3) ou castanho
- Bebidas energéticas, Whisky, Aperol, Campari
- Suplementos e vitaminas que contenham iodo

### Alimentos **PERMITIDOS**

- Sal sem iodo
- Peixes de água doce (truta, tilápia).
- Temperos naturais (salsinha, cebolinha, cebola e alho), pimenta do reino.
- Óleos (inclusive o de soja) e azeites, vinagre
- Carne vermelha, frango ou porco frescas
- Clara de ovo
- Pães sem sal ou com pouco sal (pão francês, pão de forma), bolachas, biscoitos e torradas sem sal
- Massas sem recheio
- Molho de tomates frescos
- Arroz e feijão
- Farinhas, Quinoa
- Legumes e verduras frescos (exceto os listados na outra coluna)
- Frutas frescas
- Açúcar e adoçantes, mel, geleias
- Margarinas vegetais sem sal
- Aveia, cereais, sucrilhos, granola sem frutas secas
- Amendoim, nozes, castanhas e pipoca sem sal
- Tapioca
- Sorbet (sovertes de frutas, sem leite)
- Açaí sem leite condensado
- Café em pó, expresso ou cápsula
- Chás
- Suco natural, de poupa ou caixinha
- Água de coco
- Refrigerante
- Cerveja, Cachaça, Gin, Vinho.

## Onde comprar Sal sem Iodo

Todo sal comercializado no Brasil é iodado por lei. Nos mercados, é muito difícil encontrar sal sem iodo. Mesmo os sais gourmet, flor de sal, sal do Himalaia ou sal hipossódico são iodados. O sal sem iodo pode ser comprado em farmácias de manipulação. Sugestões:

- **Casa Americana** [www.casaamericana.net](http://www.casaamericana.net) tel e Whataspp: (11) 3334-2650.
- **Lojão do Sal** [www.lojaodosal.com.br](http://www.lojaodosal.com.br) tel: (11) 3326-3749 Whataspp: (11) 98376-3458
- O sal integral **Readmond Real Salt** pode ser encontrado em no Mercado Livre e em lojas de produtos naturais (empório Casa Santa Luzia).

## Suplementos alimentares

Evite vitaminas e suplementos alimentares que podem conter **iodo, biotina ou ômega 3**.

Fórmulas para pacientes bariátricos devem ser suspensas.

Whey Protein e Creatina: checar a fórmula para certificar que não contém iodo.

Cálcio e vitamina D podem ser consumidos.

## Cosméticos

No intervalo da dieta, está **proibido pintar os cabelos ou as unhas**. Não fazer tatuagens. Demais maquiagens, batom, cremes hidratantes, protetor solar, etc, tem o uso permitido.

## Medicamentos

Alguns xaropes para a tosse contém iodo e devem ser evitados.

Alguns antissépticos amarelados (álcool iodado, povidine, lugol) também devem ser evitados. Avise seu dentista caso esteja fazendo tratamentos dentários, para que ele não utilize produtos que contenham iodo.

## Exames com contraste iodado ou iodo

Exames de tomografia, cateterismo ou radiografia com **contraste iodado** não podem ser realizados durante a dieta. Caso tenha realizado algum destes exames nos últimos 3º dias, informe ao médico nuclear para que se possa estabelecer o melhor momento para iniciar a dieta. Exames de **colposcopia** podem ser realizados sem o uso de Lugol.

**Não ir à praia** (faixa de areia ou banho de mar).

**Não suspenda remédios sem orientação médica.**

Dúvidas:

Whatsapp (11) 95662-6464

E-mail: [contato@terapiaradioligante.com.br](mailto:contato@terapiaradioligante.com.br)

Caso não tenha certeza se um tipo específico de alimento possui ou não iodo, não coma.