



저요오드 식이와 방법

저요오드 식이

체내에 축적된 요오드는 방사성 요오드 치료 시 복용한 동위원소가 미세하게 남은 갑상선에 흡착되어 파괴하는 것을 방해합니다. 따라서, 요오드 섭취를 제한함으로써 치료 시 방사성 요오드 흡수를 증가시키기 위한 식사로 입원 1~2 주 전부터 저요오드 식이를 시작합니다. 저요오드 식이는 갑상선호르몬을 중단하거나 타이로젠을 주사하는 경우 모두에 적용됩니다.

식사 원칙 및 식품 선택 시 주의사항

1. 해조류, 어패류 등은 엄격히 제한합니다(미역, 다시마, 김, 파래, 툇, 생선, 조개, 멸치, 멸치국물, 오징어 등).
2. 요오드가 함유된 소금(예: 요오드 첨가된 수입 소금, 천일염, 구운 소금, 죽염)은 사용하지 않습니다.
3. 천일염이 다량 함유된 염장식품(김치, 젓갈류, 장아찌, 장류, 액젓 함유 식품)을 제한합니다.
김치를 담글 때는 반드시 정제된 소금을 사용하며, 파, 마늘, 생강, 고추 등으로 양념하고, 젓갈이나 액젓은 사용하지 않습니다.
4. 계란 노른자, 우유 및 유제품 섭취를 가급적 삼갑니다.
5. 가공식품 및 수입식품은 가급적 사용하지 않습니다.
6. 외식을 삼가고, 라면(수프 포함)을 비롯한 인스턴트 식품, 패스트푸드(햄버거, 피자) 등을 피합니다.
7. 다시마 국물, 멸치국물, 우동 국물, 라면 국물 등은 섭취하지 않습니다.
8. 적색 식용색소가 첨가된 사탕, 과일주스, 시리얼, 과자 등은 가급적 삼갑니다.
9. 요오드가 함유된 비타민 및 무기질 영양제는 요오드 제한 식사를 하는 기간 중에는 섭취하지 않습니다.

기타 주의사항

1. 아래의 약들은 요오드가 포함되어 있으므로 2주간 제한합니다.
 - 1) 한약, 종합영양제, 물약(기침약 시럽), 요오드가 함유된 건강식품, 병원에서 처방되지 않은 약물과 건강 식품 복용은 제한하는 것이 좋습니다.
 - 2) 요오드 제제(가그린 등 구강 세정제, 질 세정제, 베타딘 드레싱 포함) 등은 요오드 제한을 하는 동안에는 사용하지 마십시오.
2. 조영제를 사용하는 CT 등의 영상검사는 8주 이상 금기이므로, 이 기간에 검사를 받을 계획이 있는 경우 주치의나 핵의학과 의사와 의논하십시오(조영제를 사용하지 않는 검사는 가능합니다).
혈액검사 수치와 함께 환자의 다양한 전신 상태와 증상 등을 종합적으로 고려하는 것이 중요합니다.



저요오드 식이와 방법

구분	허용식품	제한식품
곡류군	쌀, 잡곡류, 밀가루 감자, 고구마, 옥수수 떡(정제소금 사용한 것) 식빵, 모닝빵, 호밀빵 등(계란, 우유사용 적은 것)	인스턴트 우동, 인스턴트 라면 우유, 계란 사용 과자류 시리얼 허용식품 외의 상업용 빵류
	쌀은 국내 생산품을 이용하도록 함, 외국산 쌀의 경우 요오드가 다량 함유될 수 있음, 모든 식품의 영양소 분석은 먹을 수 있는 부위를 의미하므로 껍질 섭취 여부는 제외함. 식빵은 계란과 우유 사용이 예상되므로 하루 한 끼 이내 섭취를 권장함.	
어육류군	하루 150g 이하의 소, 돼지, 닭고기 두부(국산콩, 화학응고제 사용한 것) 콩류(국산콩 우선 사용) 계란 흰자	모든 해산물류(생선, 조개 등) 모든 건어물류(오징어포, 쥐포 등) 모든 가공육류(훈제 및 통조림) 천일염 함유 생선, 젓갈류 계란 노른자 콩국
	육류는 1회 섭취 시 약 50g 기준으로 섭취량을 제시함. 콩은 국내 생산품을 이용하도록 함, 외국산 콩의 경우 요오드가 다량 함유될 수도 있음. 민물생선은 국내 분석 자료가 없어 언급하지 않음.	
채소군 야채군	대부분의 채소류 대부분의 과일류	해조류(김, 미역, 파래, 다시마 등) 천일염 함유 김치, 장아찌류 과일통조림 농축액기스, 즙류
	김치는 정제염을 사용하여 만든 것을 섭취하도록 함. 야채 섭취 시 미량 함유를 고려하여 농축된 식품의 추가 섭취는 제한함	
우유군	없음	우유 및 유제품류 (치즈, 아이스크림, 요구르트, 생크림 등) 두유 및 가공품류
	살균처리 과정에 함유되는 요오드 성분으로 인해 모든 유제품의 사용은 제한함.	
양념류	정제소금(정제율 99% 이상) 맛소금, 무요오드소금 모든 식물성 기름류 설탕, 식초, 후추, 파, 마늘, 생강, 깨 고춧가루, 겨자가루, 후춧가루, 향신료 고추냉이, 토마토케첩	허용된 소금 외 모든 종류의 소금 (천일염, 꽃소금, 구운소금, 죽염 등) 천일염으로 만든 장류(고추장, 된장, 간장 등) 요오드 함유 외국산 소금 화학조미료류(미원, 다시다 등) 마요네즈
	무요오드소금으로 만든 가공품은 정확한 분석 자료가 없어 언급하지 않음	
기타	제한식품 외의 식품	적색 식용색소가 함유된 음료류 소금 첨가 견과류 또는 스낵류 요오드 함유 종합비타민류 초콜릿 및 초콜릿 함유 가공품류 건강기능식품류(다시마환, 상항버섯, 차가버섯, 홍삼 등)
	저요오드식을 진행하는 2주 동안은 금주를 권장함.	