

İYOT KISITLI + SELENYUMDAN ZENGİN DİYET

İyotsuz tuz tüketiniz.

Tüketilmemesi Gereken Yiyecekler:

İyotlu tuz, iyotlu tuz içeren gıdalar (kaya tuzu dahil)
İyot içeren multivitaminler
Salam, sucuk, sosis gibi işlenmiş etler
Sakatatlar (Karaciğer,dil,dalak, işkembe,böbrek ...)
Hazır gıdalar (pastane ürünleri, bisküvi, kraker...)
Fast food ürünleri
Parlak kırmızı renkli hazır gıdalar (iyotlu boya içerebilir)
(şekerleme, jelibon ...gibi)
Ev salçaları ve onlarla yapılmış yiyecekler
Turşu, konserve, salamura, tuzlu zeytin ve dondurulmuş gıdalar
Cips, hazır pizza, corn flakes tarzı tuzlu gıdalar
Kabuklu deniz ürünleri
Balıklar
Tuzlu ekmekler
Brokoli, turp, Brüksel lahanası, lahana, karnabahar ve şalgam
İçeriği bilinmeyen bütün hazır gıdalar

**** Selenyumdan zengin besinler bol miktarda yenmelidir.**

Selenyumdan Zengin Yiyecekler:

Yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ceviz..)
Sıvı yağlar (zeytinyağı, fındıkyağı..)

Beslenme ve Diyet Uzmanı