

TROİD HASTALIKLARINDA TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ

Aşağıdaki gıdaların **iyot** içeriği fazladır **hipertiroidi ,nodüler guatr ve hasimota troidi** hastalarına kesinlikle yasaktır

Aşağıdaki gıdaları yemeyiniz

Deniz Ürünleri[balıklar ve kabuklu deniz ürünleri]

İyotlu tuz,kaya tuzu

İyot içeren vitaminler,iyot içeren öksürük şurupları

Sucuk ,salam ,sosis,

Pastalar ,bisküvi,kaymak,krema,cips,mayonez, Şekerlemeler,

Hazır salçalar

Turşu,konserveler,salamura gıdalar,tuzlu zeytin,

Hazır meyve suları,

Yumurta,

Günde 30 gr peynir den fazlası[peynirin tuzsuz veya az tuzlu olanını tercih ediniz]

200 gr süt , yoğurttan fazlası

Günde 60 gr [1 yumurta büyüklüğü kadar et] den fazlası

Aşağıdaki gıdalar troit bezinin iyot kullanımını azaltarak [iyot birikimine neden olarak] troit bezinden üretilen T3 ve T4 hormon salgısını azaltır.T3 ve T4 hormonu yeterince üretilemediğinden troit bezi büyür ve guatr oluşur.bunun için guatr hastaları ve T3 ve T4 Hormonları yetersiz çalışan hipotiroidi hastaları

A-iyotlu tuz kullanınız

B- Aşağıdaki gıdaları tüketmeyiniz[aşağıdaki gıdalar iyot tutuculardır[guatrojen]

**Lahana çeşitleri[özellikle kara lahana]*

**mısır*

**turp*

** şalgam*

**karnıbahar*

** yer elması*

** nane .kekik.brokoli*

**,brüksel lahanası*

** deniz bitkileri[yosun türleri]*

mcg iyot içerikleri/100gr

	Ortalama	Alt sınır	Üst sınır	
Alabalık	30	17	40	
Deniz balıkları	832	163	3180	
Kabuk deniz ürünleri	798	308	1300	
Kırmızı etler	50	27	97	
Süt grubu	47	35	56	
Yumurta	30	-	-	
Tahıl grubu	47	22	72	
Meyve	18	10	29	
Baklagil	30	23	36	
Sebze	29	12	20	

Besin	ölçü	gr	Guatırsız bölgede	Guatırlı bölgede
Su	1çb	100	0.47	0.24
Süt	1çb	100	4.15	2.5
Yumurta	1 adet	50	13.4	1.9
Tavuk eti	1 porsiyon	125	62.8	11.9
Kırmızı et	1 porsiyon	100	3	1.3
K baklagil	1 porsiyon	60	3	2
b.peynir	1 kk	30	4.56	2.55
Ekmek	2 orta dilim	100	1.56	0.54
Ispanak	1 porsiyon	200	40.2	-
Elma	1 adet	150	2.4	-
balık	100 gr	100	30	İ yetersiz

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.

Yaş	Günlük ihtiyaç mcg
0-5 ay	40
6 ay-1 yaş	50
1-3 y	70
4-6 y	90
7-10 y	120
11-18 Ye	150
11-18 y K	150
Yetişkin E	150
Yetişkin K	150
Gebelik	+25
Emziklik	+50

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.