**Как подготовиться к проведению радионуклидного исследования**

При подготовке к исследованиям пациенту необходимо соблюдать безйодовую диету. Соблюдение безйодовой диеты является важным этапом подготовки к радионуклидным исследованиям - сцинтиграфии щитовидной железы, сцинтиграфии паращитовидных желез, сцинтиграфии всего тела с 123-йодидом натрия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПИЩА** | **РАЗРЕШЕНО** | **ЗАПРЕЩЕНО** |
| Зерновые, крахмалистые овощи, злаки.  (максимальное количество в сутки – 4 порции) | Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы  Кус-кус, пшеница, овес, полента, булгур  Кукурузная мука, пшеничная мука;  Картофель (без кожуры), горох, чечевица, нут, белая фасоль, кукуруза  Каши: манная, овсянка, гречневая, кукурузные хлопья, пшеничные хлопья, измельченная пшеница  Хлеб: домашнего приготовления без использования запрещенных ингредиентов | Рис |
| Фрукты  (3-4 средних фрукта) | Яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы и др.) и замороженные.  Фруктовые соки  Сухофрукты (кроме сушеной хурмы, кураги);  Консервированные фрукты в соке;  Ягоды | Фруктовые коктейли с вишней «мараскино»  Ревень; Фейхоа; Хурма |
| Овощи | Все свежие и замороженные, консервированные (исключения в соседней колонке)  Салат: айсберг, Романо  Белая фасоль, горох: в том числе и консервированная;  оливки: зеленые и черные | Зеленый салат, кресс-салат, укроп, петрушка, кинза, зеленый лук, шпинат, мангольд, руккола, капуста, цветная капуста.  Морские водоросли, нори (оборачивают суши), ламинарии |
| Орехи | Необработанные или приготовленные дома | Жаренные и/или соленые, приготовленные вне дома  Смеси из орехов с кусочками шоколада, орехи в йогурте |
| Животные белки | Все сорта красного мяса: говядина, свинина, телятина, баранина;  Птица: курица, гусь, утка, индейка;  Дичь: оленина, буйволиное мясо и др. | Обработанное мясо:  сосиски, сардельки, колбасы, ветчина, пельмени, рубленное мясо, фарш, вяленное мясо, салями |
| Молочные продукты | Кокосовое или миндальное молоко | Все молочные продукты и их производные: молоко, сливки, кефир, творог, пахта, ряженка, йогурт, простокваша, сметана молочные коктейли, латте, каппучино, фраппе,  Сыр –все виды, кремы, соусы, Супы на основе молочных продуктов;  Мороженое, молочный шоколад, сухое молоко |
| Яйца | Только яичный белок | Яичный желток, целые яйца |
| Хлеб | Домашний хлеб сделанный из разрешенных ингредиентов (без молока и яиц)  Лаваш армянский (из воды и муки)  Коммерческий хлеб, приготовленный БЕЗ использования йодата (йодат калия, йодат кальция). | Свежевыпеченный хлеб из пекарен  Хлеб, содержащий йодат калия или йодат кальция |
| Хлебобулочные изделия | Домашняя выпечка и фруктовые десерты приготовленные с использованием разрешенных ингредиентов  Примечание: десерты безмолочные, при приготовлении использовать только белки яиц. | Кексы, бисквиты, кукурузный хлеб, блины, пироги, печенье, пончики, кондитерские изделия |
| Закуски | Крендели, крекеры, картофельные чипсы, кукурузные чипсы тортилья, попкорн (домашнего приготовления, можно с солью каменной, нейодированной и не морской)  Фруктовый лед, фруктовое мороженое, желе | Шоколад и шоколадные  содержащие продукты (такие, как конфеты),  пудинги, кремы, мороженое и другие продукты, содержащие молоко.  Шербет; какао / горячей смеси шоколада (даже если они сделаны с водой);  Диетические продукты на основе сои |
| Морепродукты | Запрещено | Любая рыба ( в т.ч. пресноводная), суши, морепродукты: креветки, крабы, крабовые палочки, мидии, моллюски, водоросли. |
| Растительные белки и соевые продукты | Фасоль, горох; Протеиновые порошки и смеси, сделанные из пшеницы и орехов. | Соевое молоко;  Соевый йогурт.  Продукты, содержащие сою |
| Добавки | Сахар, мед, кленовый сироп, кетчуп  Растительные масла, кроме соевого, маргарин, уксус, соусы без молока/сливочного масла  Специи: свежие или сушеные, но не покупные смеси ( могут содержать йодные консерванты и йодированную соль)  Соль каменная нейодированная, не морская  Проверьте все этикетки на наличие неразрешенных ингредиентов. | сливочное масло, сливки, сметана,  сливочные заправки для салатов, майонез, белый соус, сливочные соусы, рыбный соус, паста из анчоусов,  соевый соус  Смеси пряностей, содержащие соли |
| Напитки | Морсы, компоты из разрешенных продуктов  Чай черный некрепкий;  Напиток из цикория  Негазированные напитки безалкогольные (не содержащие краситель эритрозин) | Какао  Кофе растворимый  Зеленый чай |