



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
BỆNH VIỆN UNG BƯỚU ĐÀ NẴNG

Nhằm nở, lập linh, chu đáo

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN **BƯỚU GIÁP**



Hiểu thêm về các dưỡng chất quan trọng cần thiết cho tuyến giáp có thể giúp chúng ta cân đối dinh dưỡng, duy trì cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức khỏe tuyến giáp.



Đường Hoàng Thị Loan, Hoà Minh, Liên Chiểu, Đà Nẵng



Bệnh viện Ung Bướu Đà Nẵng



0236.3717.717



NGUYÊN TẮC CHUNG

- Đối với người khỏe mạnh hoặc nhân giáp lành tính có chức năng tuyến giáp bình thường thì chế độ ăn đủ Iod, Sắt, Kẽm và Selen giúp cho chức năng tuyến giáp hoạt động bình thường.
- Nếu sau phẫu thuật, bạn có rối loạn nuốt thì cần được đánh giá bởi Bác sĩ chuyên khoa Dinh dưỡng và Phục hồi chức năng để hướng dẫn chế độ ăn và luyện tập nhằm phục hồi chức năng nuốt.



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
BỆNH VIỆN UNG BƯỚU ĐÀ NẴNG

Nhân ái, tận tâm, chu đáo

DINH DƯỠNG Ở BỆNH NHÂN CƯỜNG GIÁP

- Nên chọn các thực phẩm ít iod, các loại rau cải
- Hạn chế các thực phẩm giàu iod, caffein

Khuyến nghị

Muối không iod, ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì, yến mạch, khoai tây, mật ong, bông cải xanh, sắn, súp lơ, cải xoăn, cải xanh, nấm, măng, trái cây tươi hoặc đóng hộp, lòng trắng trứng, thịt gia cầm, thịt đỏ, cá đồng, các loại hạt, đậu lăng, đậu xanh, đậu trắng.

Hạn chế

Cá biển, rong biển, lòng đỏ trứng, muối iod, nước mắm có iod, phụ gia thực phẩm có màu đỏ, đậu nành, nước tương, sữa hoặc sản phẩm từ sữa.



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
BỆNH VIỆN UNG BƯỚU ĐÀ NẴNG

Nhóm nê, lện lnh, chu đáo

DINH DƯỠNG KHI ĐIỀU TRỊ IOD PHÓNG XẠ

Đối với bệnh nhân ung thư tuyến giáp điều trị iod phóng xạ dùng chế độ ăn giảm iod (<50mcg) trước 2 tuần và 1-3 sau điều trị

Thực phẩm không hạn chế

- Muối không chứa iod
- Lòng trắng trứng.
- Rau, quả tươi hoặc đông lạnh
- Nước hoa quả tươi (sinh tố).
- Ngũ cốc (gạo, lúa mì...)
- Đào, lê, dứa đóng hộp
- Các loại hạt (lạc, hạt điều...)
- Chè, cafe nguyên chất.
- Dầu thực vật, hạt tiêu đen, ớt.
- Đường, mứt, thạch, mật ong

Hạn chế

- Muối iod, muối biển, thức ăn có hàm lượng muối cao: rong biển, hải sản,...
- Sữa hoặc sản phẩm từ sữa: kem, pho mai, bơ, sữa chua,...
- Cá biển, sò, mực, tôm, cua,...
- Rong biển
- Lòng đỏ trứng
- Hầu hết các loại chocolate
- Thực phẩm từ đậu nành
- Phụ gia thực phẩm có màu đỏ
- Thực phẩm chế biến sẵn





SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
BỆNH VIỆN UNG BƯỚU ĐÀ NẴNG

Nhóm máu, liên lạc, chu đáo

DINH DƯỠNG Ở BỆNH NHÂN SUY GIÁP

Không có chế độ ăn đặc biệt trong suy giáp

Chế độ ăn cân đối, bổ sung đầy đủ iod, sắt, kẽm, selenium

Khuyến nghị

- Cá, thịt, trứng, sữa, ngũ cốc, các loại đậu hạt, rau, trái cây.

Hạn chế

- Các sản phẩm từ đậu nành và các loại rau họ cải (bông cải xanh, cải bắp, súp lơ, cải xoăn, củ cải), có thể ăn được nếu nấu chín, ăn lượng vừa phải, chế độ ăn đầy đủ iod.
- Các thực phẩm làm tăng nguy cơ đái tháo đường.
- Thức ăn nhanh, đồ ăn có nhiều đường đơn như bánh ngọt, kẹo, nước ngọt



LƯU Ý

TRÁNH DÙNG HORMONE TUYẾN GIÁP CÙNG VỚI:

- Quả óc chó
- Bột đậu nành
- Các viên bổ sung sắt hoặc vitamin tổng hợp chứa sắt
- Các viên bổ sung canxi
- Thuốc kháng axit có chứa nhôm, magiê hoặc canxi
- Một số loại thuốc trị loét như sucralfate (Carafate)
- Một số loại thuốc giảm cholesterol như những thuốc có chứa cholestyramine (Prevalite) và colestipol (Colestid)



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
BỆNH VIỆN UNG BƯỚU ĐÀ NẴNG

Nhân ái, tận tâm, chu đáo

KẾT LUẬN

- Chế độ ăn cung cấp đầy đủ iod, sắt, kẽm, selen giúp chức năng tuyến giáp hoạt động bình thường.
- Đối với bệnh nhân sau phẫu thuật tuyến giáp có rối loạn nuốt cần khám chuyên khoa tư vấn dinh dưỡng và bổ sung canxi trong chế độ ăn.
- Đối với bệnh nhân ung thư tuyến giáp điều trị iod phóng xạ dùng chế độ ăn giảm iod ($<50\text{mcg/ngày}$) trước 2 tuần và 1-3 sau điều trị.