

DIETA BAJA EN YODO Y OTRAS RECOMENDACIONES

Antes del tratamiento con Yodo Radioactivo el Médico Nuclear necesita disminuir tus niveles de "yodo endógeno" -que es el yodo normal que ingieres principalmente en los alimentos-. De esta forma, las células de tiroides que queden en tu cuerpo están ávidas de yodo y dispuestas a captar el ^{131}I . Es importante que estas células no se abastezcan del yodo de los alimentos pues entonces no captarían el yodo radioactivo que el médico te administra y éste haría menos efecto.

La forma más habitual de conseguir ese efecto es evitando medicamentos y productos ricos en yodo y siguiendo una dieta baja en yodo, según indicación de tu médico nuclear, y al menos durante 2 semanas antes. Algunos profesionales recomiendan seguir con ella durante algunos días después del tratamiento. Se considera que una dieta es pobre en yodo cuando reduce el consumo de este elemento mineral a 50-60 ug/día.

Tu médico nuclear te dará una dieta con los alimentos a evitar que contemplará tus características personales. Te animamos a seguir sus indicaciones pues puede ser el origen de una falta de eficacia del tratamiento y de falsos negativos en el rastreo corporal total, imprescindible para el seguimiento y la detección precoz de posibles recurrencias.

A continuación te aportamos una guía orientativa y muy estricta que incluye productos ricos en yodo y otros que puedes seguir consumiendo. No siempre es necesario ser tan restrictivo. Coméntalo con tu especialista.

Alimentos que contienen yodo y deben evitarse:

- SAL ENRIQUECIDA CON YODO O YODADA. El resto de los tipos de sal puede consumirse pues además puede ser perjudicial para ti suspender la sal.
- ALIMENTOS QUE CONTENGAN AGAR-AGAR, ALGINATOS O CUALQUIER DERIVADO DE ALGAS MARINAS.
- En general, PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS
- PRODUCTOS LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS como la leche, crema, yogurt, queso, mantequilla, helados, etc. (hay que tener en cuenta que los animales secretan yodo en la leche, y frecuentemente las máquinas ordeñadoras se higienizan con soluciones yodadas)
- SOJA O CUALQUIER PRODUCTO QUE LA CONTENGA como la leche o la salsa de soja, también las hamburguesas de soja, etc.
- VERDURAS ENLATADAS como pepinillos o guisantes.
- BRÓCOLI, ESPINACAS, HOJAS DE NABO, COLES DE BRUSELAS, ESPÁRRAGOS, REMOLACHA, BERROS, APIO
- FRESAS, MANZANA GOLDEN, MORA, PIÑA
- CARNES CONSERVADAS, VISCERAS, EMBUTIDOS Y CHARCUTERÍA como el chorizo, salami, panceta, cualquier tipo jamón, salchichón, salchichas, butifarra, etc.
- PRODUCTOS DE PANADERIA INDUSTRIAL como panes y galletitas de aperitivo, etc. (ya que utilizan harinas con conservantes yodados)

- CHOCOLATE
- FRUTOS SECOS
- PIZZA
- MELAZA
- ALIMENTOS ENVASADOS QUE CONTENGAN CONSERVANTES como la mayonesa, salsas de tomate enlatadas, etc.
- REFRESCOS EMBOTELLADOS, CAMELOS, PASTILLAS, DULCES CON CUBIERTA DE COLOR ROJO, NARANJA Y/O MARRON
- WHISKY, CAFÉ O TÉ INSTANTÁNEO (o cualquier producto que contenga eritrosina E-127)

Alimentos permitidos:

- Sal catalogada como SAL NO YODADA
- Los huevos pueden consumirse.
- Carnes rojas, carne de cerdo, cordero, pollo y conejo en cantidades moderadas. (Las carnes deben ser frescas no curadas ni preparadas)
- Pescados de Río como la trucha
- Condimentos como la pimienta, canela y orégano.
- Patatas y vegetales (cocinados sin agregar sal y bien lavadas)
- Fruta (excepto fresas, manzana Golden, mora y piña)
- Cereales de grano integral.
- Leguminosas como los guisantes, habas, garbanzos, lentejas y judías.
- Arroz.
- Vegetales frescos, incluyendo tomates y salsas frescas -no conservadas ni enlatadas-(hay que tratar de evitar la abundancia de espinaca y brócoli sin embargo, los productos vegetales dependen mucho...)
- Vegetales de raíz y verduras (no abusar del ajo, acelgas, judías verdes, cebolla y champiñones)
- Merluza y atún si es en cantidades moderadas.
- Vegetales congelados que no tengan ingredientes agregados que sean ricos en yodo (como la sal común)
- Claras de huevo (yemas NO)
- Pan casero hecho con sal no yodada y aceite (nunca de soja) en vez de mantequilla o leche.
- Soda, café o té siempre y cuando se lo prepare con agua destilada (recuerde usar únicamente crema no láctea)

RECOMENDACIONES:

- Hay que suponer que todas las comidas precocinadas que contienen sal tienen sal yodada.
- Las aguas embotelladas pueden contener sales yodadas.
- Si toma medicamentos, verifique su composición.
- Evite las comidas de restaurante (es difícil establecer los ingredientes exactos que se usan para prepararlas).
- En caso de alimentos de origen vegetal, el contenido en yodo es muy variable y variará en función del terreno.
- Puedes sustituir la leche de vaca por leche de arroz, avena, sésamo, quinoa, almendras, avellanas, girasol y coco.

Medicamentos que contienen yodo y deben evitarse. Ningún medicamento se suspenderá sin supervisión médica.

- Cualquier CONTRASTE YODADO
- VITAMINAS Y SUPLEMENTOS DE DIETA QUE CONTENGAN YODO (la mayoría de las vitaminas con minerales lo contienen)
- JARABES PARA LA TOS Y MEDICAMENTOS QUE CONTENGAN CUBIERTA DE COLOR ROJO, NARANJA Y/O MARRON (consulte a su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento de color).
- Antisépticos que contengan yodo.
- Amiodarona (Trangorex): Es necesario comentarlo con el Cardiólogo

Otros Productos a evitar:

- Cualquier Esmalte de uñas.
- Tintes para el pelo.
- Autobronceadores.

Revisado en Abril-2012 por Dra. Dña. María Angustias Muros de Fuentes, en ese momento coordinador del grupo de trabajo de Endocrinología Nuclear de la SEMNIM.