

## IODE ET ALIMENTATION

L'IODE est un oligo-élément (élément contenu en faible quantité dans l'organisme) indispensable à son fonctionnement. La glande thyroïde et les reins sont les organes les plus riches en iode, celui-ci participant notamment à la formation des hormones thyroïdiennes.

Prochainement, vous allez bénéficier d'un traitement par de l'iode radioactif. Afin que celui-ci soit le plus efficace possible, il est important d'éviter toute alimentation riche en iode durant les 4 semaines précédant votre hospitalisation dans l'unité de curiethérapie.

Afin de vous guider, voici la liste des aliments les plus riches en iode qu'il faudrait éviter de consommer :

- Les algues
- Les poissons de mer (hareng, morue, ...) et dérivés (huile de foie de morue, sushis,...)
- Les fruits de mer : tous les mollusques et crustacées
- Les œufs
- Limitez le lait, le fromage et autres produits laitiers (max : 1 portion/jour)
- Le sel enrichi en iode\*
- Les aliments colorés artificiellement en rouge ou rose (cerises ou fraises en conserve ou glace, salami, certaines pâtisseries et bonbons,...)
- Le colorant alimentaire E127, très riche en iode (regardez les étiquettes!)
- Les suppléments vitaminiques contenant de l'iode et les médicaments contre la toux

\* A noter que le sel non-iodé se trouve (p.ex à la MIGROS ou à la COOP) dans les emballages bleus.

Les aliments contenant très peu d'iode sont la viande, les légumes et fruits frais, les pâtes et le riz. Vous pouvez donc en manger autant que vous le désirez (sauf contre-indication).

Le pain peut être mangé sans restriction s'il est préparé avec du sel non-iodé. Dans le cas contraire ou en cas de doute, il est conseillé d'en consommer avec modération.

Veillez à conserver une alimentation équilibrée en faisant 3 repas par jour.

Par exemple :

- **Petit déjeuner** comportant 1 produit céréalier ou 1 morceau de pain, du miel ou de la confiture, peu de matières grasses, 1 fruit et 1 boisson.
- **Repas de midi et du soir** comportant des protéines (viande, poisson d'eau douce, fromage ), des légumes, 1 farineux/céréales ou 1 morceau de pain, un peu de matières grasses sous forme d'huile d'olive ou de colza, 1 fruit ou 1 compote (ou 1 yaourt si vous n'avez pas pris de fromage).