

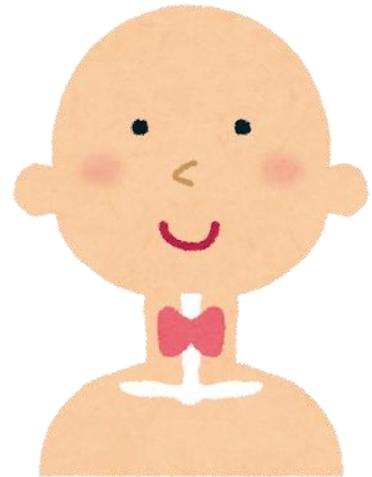
甲狀腺機能亢進飲食

● 甲狀腺機能亢進症狀

容易出汗、怕熱、心悸、手部顫抖、體重減輕及容易緊張、焦慮等症狀，外觀上亦會出現脖子腫大、凸眼、甚至小腿前面皮膚出現又紅又腫的橘皮狀變化。

● 甲狀腺機能亢進飲食原則

1. 攝取充足熱量及蛋白質，以維持理想體重為目標。甲狀腺機能亢進會使身體代謝率提高，所以宜適量增加熱量及蛋白質攝取。
2. 食物選擇以新鮮為主，避免醃漬、煙燻或乾燥的加工食品。
3. 三餐定時定量，可考慮少量多餐，勿暴飲暴食，並應避免飲酒及其他含咖啡因之刺激性飲料，如：咖啡、濃茶、巧克力、可樂等。
4. 限制高碘食物的攝取，以抑制甲狀腺素的製造：如海帶、昆布、紫菜、海藻、海產類、含碘食鹽等，應避免食用。



● 注意事項

1. 日常生活宜維持正常作息，避免加班熬夜、過度勞累。
2. 遵從醫囑，按時服藥，並定時回診追蹤檢查。
3. 避免抽菸。

板橋中興醫院 關心您！

表單編號:BM014-NU
修訂日期:113.06