(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
HİPOTİROİD İÇİN YASAKLAR LİSTESİ

Doküman Kodu: HB.LS.039	Yayın Tarihi: 24.11.2026	Revizyon Tarihi: -	Revizyon No: 0	Sayfa: 1 / 1

YASAKLAR

√ İyot içeriği yüksek besinler tüketiniz.
√ İyotlu tuz kullanınız.
Aşağıdaki gıdalar iyot tutuculardır(guatrojenik) bu besinleri tüketmeyiniz.
☒ Lahana çeşitleri[özellikle kara lahana]
☒ Brokoli
☒ Mısır
☒ Turp
☒ Şalgam
☒ Karnabahar
☒ Yer elması
☒ Nane, kekik
☒ Brüksel lahanası
☒ Deniz bitkileri[yosun türleri]