



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου



EUthyroid2

εργαλείο Ανατροφοδότησης Ιωδίου



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



UK Research
and Innovation

1. Πόσες μερίδες αγελαδινού γάλακτος, κατσικίσιου γάλακτος και γιαουρτιού καταναλώνετε;

Μία μερίδα= Ένα ποτήρι γάλα (200mL) ή ένα φλιτζάνι (150 g) με γιαούρτι.

		βαθμοί
Λιγότερες από τρεις μερίδες/ημέρα	<input type="checkbox"/>	0
Τρεις ή περισσότερες μερίδες/ημέρα	<input type="checkbox"/>	1

2. Πόσο συχνά καταναλώνετε λευκά ψάρια;

Τα λευκά ψάρια περιλαμβάνουν είδη ψαριών όπως ο μπακαλιάρος και η γλώσσα. **Δεν περιλαμβάνει τα λιπαρά είδη ψαριών όπως ο σολομός, η τσιπούρα, το λαβράκι, η πέστροφα, το σκουμπρί και η ρέγγα.**

		βαθμοί
Λιγότερο από δύο φορές την εβδομάδα	<input type="checkbox"/>	0
Δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα	<input type="checkbox"/>	1

3. Χρησιμοποιείτε συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν ιώδιο;

Εάν παίρνετε πολυβιταμίνες, ελέγξτε τα συστατικά της πολυβιταμίνης στην ετικέτα του κουτιού για το αν περιέχει ιώδιο. Λάβετε υπόψη ότι η μπορεί να έχει γραφτεί ως ιώδιο, ιωδιούχο, ιωδιούχο κάλιο και ιωδιούχο νάτριο. **Μη λάβετε υπόψη συμπληρώματα με φύκια.**

		βαθμοί
Μία φορά την εβδομάδα ή ποτέ	<input type="checkbox"/>	0
2-4 φορές την εβδομάδα	<input type="checkbox"/>	1
5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα	<input type="checkbox"/>	2
Δεν είμαι σίγουρος/η	<input type="checkbox"/>	0

4. Χρησιμοποιείτε αλάτι με ιώδιο (με την ένδειξη ιωδιούχο αλάτι πάνω στην ετικέτα) για το μαγείρεμα και το ψήσιμο; (ρωτήστε τους γονείς σας αν δε γνωρίζετε)

		βαθμοί
Ποτέ ή σπάνια	<input type="checkbox"/>	0
Πολλές φορές την εβδομάδα, αλλά όχι πάντα	<input type="checkbox"/>	1
Ναι, χρησιμοποιώ πάντα αλάτι με ιώδιο	<input type="checkbox"/>	2
Δεν είμαι σίγουρος/η	<input type="checkbox"/>	0

Ανατροφοδότησης Ιωδίου

0-1 βαθμοί: Με βάση τις απαντήσεις σας, θα ήταν καλή ιδέα να κάνετε περισσότερες υγιεινές επιλογές ιωδίου. Ακόμη και μικρές αλλαγές μπορεί να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην πρόσληψη ιωδίου

≥ 2 βαθμοί: Με βάση τις απαντήσεις σας, έχετε υγιείς συνήθειες ιωδίου. Είναι καλό να τρώτε μια ποικίλη διατροφή.

