

İYOT DOZAJLAMA REHBERİ

İYOT TSH Değerleri

Düşük TSH Değeri (<0,3 mIU/L):*

- Dozaj: Bu durumda, iyot alınmaz, Doktor kontrolleri şart

Normal TSH Değeri (0,3–4,0 mIU/L):

- Dozaj: Orta düzeyde bir iyot takviyesi yapılabilir. 2%-lik Lugol çözeltisinin günlük dozu yaklaşık olarak 2 damla (5–7,5 mg iyot) olabilir,
- ancak tiroid ile ilgili başka sorunlar olmadığından emin olunmalıdır.

Yüksek TSH Değerleri: Doktor kontrolleri şart, doktor kontrolünde iyot alınabilir

İYOT İDRAR TAHLİLİ

İyot seviyesi düşükse (idrar testi 100 mcg/L'nin altında):

- Yüksek dozda iyot gerekebilir, bu da günde yaklaşık 7,5 mg (yaklaşık 3 damla %2 Lugol çözeltisi) olabilir.

Orta düzeyde idrar testi 100-300 mcg/L

- yaklaşık 2 damla %2 Lugol çözeltisi uygun olabilir.

İyot seviyesi yeterli düzeydeyse (300 mcg/L'nin üstünde):*

- -Sadece idame dozuna ihtiyaç duyulur, bu da günde 1-2 damla %2 Lugol çözeltisi olabilir (yaklaşık 2.5-5 mg iyot).

İYOT ÖNEMLİ İP ÜÇLARI:

- Cildinizde sivilce çoğalırsa 2 hafta ara verip yarı dozajda devam edin
- 1 damlanın yarı dozajı demek: 1 damla koyduğunuz bardağın sadece yarısını içmek
- İyot alırken Çinko, Selenyum ve B Kompleks almayı ihmal etmeyin
Mesela ayın 10 gününü hepsinden 1 Tablet kullanarak geçirebilirsiniz, 20 gün ara verin
- Haftada bir 1 çay kaşığı kaya tuzu bir bardak su ile karıştırıp için
- 2 x haftada maden suyu için
- 6 haftada 1 TSH değerlerinizi kontrol ettirin!