



Jodiumbeperkt dieet

Bij de behandeling met radioactief Jodium



Het jodiumbeperkt dieet is nodig ter voorbereiding op de behandeling met radioactief jodium. Het volgen van dit dieet vergroot het effect van de behandeling.

Waarom een jodiumbeperkt voorbereidingsdieet?

De schildklierzellen zijn de enige cellen in het menselijk lichaam die jodium kunnen opnemen uit de voeding. Hierdoor zitten deze cellen vol met jodium waardoor er weinig radioactief jodium in kan worden opgenomen. Jodium komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen. Het is dan ook bijna onmogelijk om via de voeding helemaal geen jodium binnen te krijgen. Door het volgen van het jodiumbeperkt dieet krijgt u voeding binnen met weinig jodium. Als gevolg hiervan bevatten de schildklierzellen ook weinig jodium. Dit vergroot het effect van de behandeling met radioactief jodium.

Wanneer en hoe lang volgt u dit dieet?

Zeven dagen voor de ziekenhuisopname begint u met het jodiumbeperkt voorbereidingsdieet. Na de behandeling met radioactief jodium in de ochtend, kan het dieet gestopt worden. In totaal houdt u zich dus 7 dagen aan het dieet.

De eerste dag van uw jodiumbeperkt dieet is op / /

Algemene richtlijnen

Leidingwater

Het drinken van water uit de kraan (leidingwater) is toegestaan. Ook voor het koken van aardappelen, groente, rijst en dergelijke kunt u leidingwater gebruiken. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat leidingwater betrekkelijk weinig jodium bevat.

Keukenzout

Het gebruiken van gejodeerd keukenzout is tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet niet toegestaan. Tijdens het dieet kan gebruik gemaakt worden van jodiumloos keukenzout. De toegestane soorten keukenzout zijn JOZO Naturel (voorheen NEZO zout) en Salina. Andere soorten keukenzout zijn tijdens het volgen van het dieet niet toegestaan.

Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen

Voedingsmiddelen uit de zee bevatten een grote hoeveelheid jodium en zijn daarom niet toegestaan tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet.

Toevoeging van jodium

Aan sommige voedingsmiddelen wordt tijdens de bereiding in de fabriek jodium toegevoegd. Wanneer jodium wordt toegevoegd, staat dit vermeld op het etiket van het voedingsmiddel. Kijk voor informatie over het lezen van het etiket in het hoofdstuk Tips.



Kleurstof

De rode kleurstof E-127 bevat jodium en is niet toegestaan tijdens het dieet. E-127 kan voorkomen in cocktailkersen, gekonfijte kersen en vruchtencocktails.

Overige producten

Naast voedingsmiddelen zijn er nog andere producten die jodium bevatten. Jodium kan in geneesmiddelen, zelfzorgmiddelen en verzorgingsproducten voorkomen. Voorbeelden hiervan zijn: jodiumtinctuur, Betadine® (voor ontsmetting, zeep, zalf, shampoo, poederspray en scrub), hoestdrank, Stophoest®, alternatieve geneesmiddelen, vitaminepreparaten, vermageringstabletten, badzout (gemaakt van zeezout) en haarverf met henna.

Als er povidonjodium, kaliumjodide, jodide of jodine op het etiket staat, dan bevat het product jodium. Deze producten mogen niet gebruikt worden tijdens het dieet. Voor medicijnen die alleen verkrijgbaar zijn op recept, is het van belang dat de arts of apotheker geraadpleegd wordt.

Dieetlijst

Aardappelen, rijst, pasta

- Aardappelen: toegestaan.
- Aardappelpuree uit een pakje: niet toegestaan.
- (Zilvervlies)rijst en pasta: toegestaan.
- Volkorenpasta: niet toegestaan.

Boter, margarine, halvarine en olie

- Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine en olie: toegestaan.

Bouillon en soep

- Alle zelf bereide bouillon (blokje of poeder) en soep, bereid met ongejodeerd zout en toegestane voedingsmiddelen: toegestaan.
- Soepmixen en kant-en-klare soep: niet toegestaan.

Brood en broodvervangers

- Brood van de bakker of fabrieksbrood: niet toegestaan.
- Verse producten van de bakker zoals beschuit, roggebrood, krentenbrood, crackers, ontbijtkoek enz.: niet toegestaan.
- Zelfgebakken brood bereid met ongejodeerd zout: toegestaan.
- Natriumarm brood: toegestaan.
- Fabrieksmatig verpakte producten zoals beschuit, roggebrood, crackers, krentenbrood, ontbijtkoek en rijstwafels: alleen toegestaan als er geen gejodeerd zout in zit. Let op het etiket!

Broodbeleg

- Vleeswaren, maximaal 2 plakken (=40 gram) per dag. Alleen toegestaan als er geen gejodeerd zout in zit. Let op het etiket!
- Broodbeleg met lever: niet toegestaan.
- Kaas, maximaal 1 broodbeleg (=20 gram) per dag: toegestaan.
- Buitenlandse kaassoorten: niet toegestaan.
- Chocoladevlokken, chocoladehagelslag, chocolade- en hazelnootpasta: niet toegestaan.
- Pindakaas en sandwichspread: niet toegestaan.
- Overig: toegestaan.



Dranken

- Koffie, thee, bouillon en limonade: toegestaan.
- Vruchtensappen. Maximaal 2 glazen per dag (zie overzicht toegestaan fruit). Let op: per dag maximaal 2 glazen of 2 stuks fruit toegestaan.
- Frisdranken en bier. Maximaal een halve liter frisdrank per dag of 2 glazen bier.
- Overige alcoholische dranken: niet toegestaan.

Ei

- Ei en voedingsmiddelen met ei zoals eiersalade, gebak, cake, eierkoek, advocaat, mayonaise: niet toegestaan.

Fruit en vruchtensap

- Zie overzicht toegestaan fruit, groente en peulvruchten. Al het toegestane fruit en vruchtensappen, maximaal 2 stuks of glazen per dag: toegestaan.
- Cocktailkersen, geconfijte kersen en vruchtencocktails. Zie algemene richtlijnen. Let op het etiket.

Groente en peulvruchten

- Zie overzicht toegestaan fruit, groente en peulvruchten. Maximaal 3 groentelepels (=150 gram) per dag: toegestaan.
- Alle groenten a la crème: niet toegestaan.

Jus

- Alle jus (zelfbereid of uit een pakje): toegestaan.

Kant-en-klaar maaltijden

- Alle kant-en-klaar maaltijden: niet toegestaan.

Melk en melkproducten

- Alle melk en melkproducten, maximaal 1 glas (=150 ml) of schaaltje (=150 ml) per dag. Hieronder vallen alle soorten melk, koffiemelk, yoghurt, vla, kwark, en dergelijke: toegestaan.
- Koffiecreamer en koffiemelkpoeder: niet toegestaan.

Reformproducten

- Bevat vaak zeezout, algen en zeewier. Deze voedingsmiddelen bevatten jodium. Let op het etiket.

Sauzen

- Sausje gemaakt van het kookvocht van groenten: niet toegestaan.
- Zelf bereide sauzen met ongejodeerd zout, aardappelmeel en toegestane voedingsmiddelen: toegestaan.
- Sausmixen, kant-en-klare sauzen en bindmiddelen: niet toegestaan.

Versnaperingen

- Alle koek(jes) die niet bij de bakker vandaan komen (fabriekskoeken): toegestaan.
- Koekjes van de bakker (de aanwezigheid van jodium in koeken kan aan de bakker gevraagd worden): niet toegestaan.
- Krenten, rozijnen, chips en kauwgom: toegestaan.
- Amandelen en walnoten. Maximaal 100 gram per dag: toegestaan.
- Kroepoek, chocola, marsepein, pinda's, cashewnoten, hazelnoten, borrelnoten en alle overige noten: niet toegestaan.



Vlees

- Alle soorten ongekruid vlees, maximaal 100 gram per dag (rauw gewogen): toegestaan.
- Lever en voedingsmiddelen waarin lever is verwerkt: niet toegestaan.
- Alle soorten gekruid vlees, maximaal 100 gram per dag (rauw gewogen). Alleen toegestaan als er geen geïjodeerd zit. Let op het etiket!

Vleesvervangers

- Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, groente en aardappelen. Bijvoorbeeld: Tival, tofu, tahoe, tempé: toegestaan.
- Seitan, Valess, Quorn en alle andere soorten: niet toegestaan.

Zee-producten

- Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen: niet toegestaan.

Diversen

- Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, Aromat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, suiker en zoetstof: toegestaan.
- Gelatinepudding en bindmiddelen: niet toegestaan.

Toegestane fruitsoorten (zowel vers, uit blik, uit glas of diepvries)

- Aalbes, Aardbei, Abrikoos, Appel
- Banaan, Bramen
- Citroen
- Dadels, Druiven
- Framboos
- Grapefruit
- Kersen, Kokosnoot, Kruisbes
- Mandarijn, Mango, Meloen
- Peer, Perzik, Pruim
- Rozenbottels
- Sinaasappel
- Vijgen
- Watermeloen

Toegestane groente en peulvruchten (zowel vers, uit blik, uit glas of diepvries)

- Aubergine
- Bruine bonen, Bleekselderij, Bloemkool
- Chinese kool, Courgette
- Doperwtten
- IJsbergsla
- Kapucijners, Knoflook, Komkommer, Koolraap, Koolrabi, Kropsla
- Maïs, Mierikswortel
- Paprika, Pastinaak, Pompoen, Prei
- Rabarber, Rode bieten
- Snijbonen, Sojabonen, Spruitjes
- Tomaten, Tuinbonen
- Uien
- Witte bonen
- Zuurkool

Tips



Jodiumloos keukenzout

Voor het bereiden van de warme maaltijd kan ongejodeerd keukenzout gebruikt worden zodat er meegegeten kan worden met het gezin/huisgenoten. U hoeft dan niet voor uzelf een aparte maaltijd te bereiden.

Salina en JOZO Naturel zijn jodiumloze keukenzouten. Salina is verkrijgbaar bij alle supermarkten. JOZO Naturel is verkrijgbaar bij Jumbo, Plus, Poiesz, EM-TÉ, Golff en Dekamarkt. JOZO Naturel is beperkt verkrijgbaar bij Albert Heijn en Spar.

Lezen van etiketten

Bij een aantal voedingsmiddelen in de dieetlijst wordt de zin 'Let op het etiket!' weergegeven. Dit houdt in dat u op het etiket dient te kijken om zelf af te lezen of er jodium in het voedingsmiddel aanwezig is. Dit staat aangegeven in de ingrediëntenlijst op het etiket. Zie de voorbeelden.

Jodium is op het etiket te herkennen op de ingrediëntenlijst als:

- jodium;
- gejodeerd keukenzout;
- jodiumhoudend keukenzout;
- jozo-zout;
- broodzout of bakkerszout;
- gejodeerd broodzout;
- zeezout;
- E-127

Jodium in brood

Tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet is het gebruik van brood met gejodeerd zout niet toegestaan. Om te voorkomen dat u een te grote hoeveelheid jodium binnenkrijgt, kunt u het volgende doen:

- de bakker vragen of hij brood wil bakken met ongejodeerd zout;
- zelf brood bakken met ongejodeerd zout (let op de verpakking, de mix mag geen jodiumhoudend zout bevatten);
- afbakbroodjes consumeren met ongejodeerd zout (let op de verpakking, sommige afbakbroodjes bevatten gejodeerd zout);
- het brood vervangen door bijvoorbeeld crackers of beschuit (let op de verpakking, sommige broodvervangers bevatten gejodeerd zout).



Vragen

Over de behandeling

Wilt u meer informatie of heeft u vragen over de behandeling met radioactief jodium, neemt u dan contact op met het Specialisme radiologie & nucleaire geneeskunde (zie onder Contact).

Contact

Radiologie en nucleaire geneeskunde: (010) 704 01 32.



