



Wat u weten moet bij een
Jodiumarm dieet

Nucleaire Geneeskunde

Dr. Patrick De Meyere

Tel. 03 285 29 25

Voor afspraken. Tel. 03 285 29 24

patrick.demeyere@gza.be

Algemene richtlijnen, te selecteren in overleg met uw huisarts

Richtlijn

Alle voedingsmiddelen, waaraan fabrieksmatig jodiumhoudend zout is toegevoegd zijn **niet toegestaan**.

U kunt deze voedingsmiddelen herkennen aan een van de volgende opschriften:

- gejodeerd keukenzout
- jodiumhoudend keukenzout
- Jozo zout
- broodzout
- gejodeerd broodzout

Ook **zeezout** en **dieetzout** bevatten van nature een kleine hoeveelheid jodium en zijn **niet toegestaan**.

Lees altijd de verpakking goed.

Bij twijfel is het verstandig een product tijdelijk niet te gebruiken.

Medicatie

Behalve de jodium in de voeding kan jodium ook in geneesmiddelen voorkomen. Voorbeelden zijn:

jodiumtinctuur, **isobetadine**® [ook in zeep, zalf, shampoo], maar ook in een aantal soorten **hoestdrank** en zelfs in **Stophoest**®. Ook een aantal alternatieve middelen bevat jodium.

Vermeldt het etiket: **povidonjodium** of **kaliumjodide**, dan zit er zeker jodium in het product.

U kunt bij uw apotheker, arts of diëtist terecht voor informatie, als er twijfel mocht bestaan.

Contrastmiddelen

Er worden verschillende soorten contrastmiddel gebruikt. Niet alle soorten geven problemen.

Het is hier niet mogelijk om alle situaties op te sommen. Hier volgen de belangrijkste:

Röntgenfoto's na injectie van een contraststof;

CT-scan na injectie van een contraststof;

Vaatonderzoek via een catheter in de bloedbaan [angiografie];

Hart-catheterisatie of Dotter-procedure;

Het maakt daarbij niet uit of de radioloog heeft gezegd, dat het middel veilig is en er geen bijwerkingen zijn. Dat klopt voor 99,9% van de mensen, maar niet helemaal voor hen die een jodiumarm

dieet moeten houden, want u krijgt met het contrastmiddel automatisch een zekere dosis jodium binnen.

U dient zo'n onderzoek tijdig door te geven aan de behandelend arts en zeker indien bij u een isotopenscan van de schildklier of een behandeling met radioactief jodium gepland is. Zo nodig

wordt het onderzoek of de behandeling met radioactief jodium uitgesteld. Als u het niet meldt wordt het onderzoek of de behandeling veel minder effectief.

Als een contrastmiddel werd gebruikt bij een echo-onderzoek of een MRI-onderzoek, dan is er niets aan de hand.

Cosmetica en desinfectantia

Lees goed de samenstelling na van uw huismiddeltjes. Er zit vaker jodium in dan u denkt. Denk aan badzout gemaakt van zeezout. Ook zogenaamde alternatieve middelen zijn niet automatisch onverdacht. Middelen om de huid of schaafwondjes te ontsmetten kunnen jodium bevatten. Denk aan jodiumtinctuur, betadine® [ook als zeep, zalf of shampoo]. Trefwoorden op de etiketten: kaliumjodide, jodide, jodine, povidon-jodium.

Voedingsmiddelen die wel mogen [per dag]

brood-producten	Uitsluitend zelfgebakken brood met ongejodeerd of natriumarm brood van de bakker. Crackers, ontbijtkoek, matzes, rijstwafels en knackebröt.
broodbeleg	Zoet: Alle soorten jam mits zonder kleurstof E127; vruchtenhagelslag. Vleeswaren: maximaal 40 gram per dag [2 plakken], maar er mag dan geen lever in zitten. Kaas: Maximaal 1 plak of 20 gram Nederlandse kaassoorten.
boter en olieën	Alle soorten margarine, halvarine en olie, al dan niet gezouten.
vlees	Maximaal 100 gram kalfs- paarde- runder- of varkensvlees. Lever en leverproducten zijn echter niet toegestaan !
jus	Jus, zelf bereid met mineraalwater.
bouillon	Bouillon dient zelf bereid te zijn, uit toegestane producten en bereid met mineraalwater en NEZO-zout.
soep	Zelfgemaakte soep van mineraalwater, NEZO-zout en toegestane groenten en vlees.
groenten	Mits niet 'a la crème': asperges, aubergine, bieten, bloemkool, bruine bonen, champignons, chinese kool, courgette, doperwten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paprika, pompoen, prei, rabarber, rode kool, sojabonen, tomaten, uien, witte kool, wortelen, zuurkool. De groente mag worden gekookt in leidingwater,

	mits het het kooknat niet wordt gebruikt voor groentesaus.
aardappelen	Met NEZO-zout gekookte, gebakken of gefrituurde aardappelen of puree.
rijst en deegwaren	Gewone macaroni, spaghetti en rijst zijn toegestaan en mogen worden gekookt in leidingwater.
fruit	Maximaal 2 porties fruit uit het volgende lijstje: Ananas, appel, citroen, druiven, framboos, grapefruit, kersen, mandarijn, mango, meloen, peer, perzik, pruim, sinaasappel. In plaats van een portie fruit mag ook een glas vruchtesap worden genuttigd.
dranken	Koffie, thee, limonade, mits bereid met mineraalwater; vruchtesap: zie fruit. Melk: 1 glas. Bier: 2 glazen. Alle frisdranken [ook de light-variant] zijn vrij toegestaan. Limonadesiroop is alleen toegestaan als mineraalwater wordt gebruikt en de siroop geen E127 bevat.
NEZO-zout	Niet jodiumhoudend tafel- en keukenzout.
versnaperingen	Voorverpakte fabriekskoekjes, ontbijtkoek, krenten, rozijnen, chips en kauwgom. diversen alle kruiden en specerijen, aromaat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, suiker, aardappelmeel en maïzena.

Voedingsmiddelen die *niet* mogen

De volgende middelen mogen gedurende de laatste week voor een behandeling met radioactief jodium niet worden gegeten.

brood	Alle broodsoorten van de bakker of de fabriek, behalve natrium-arm brood.
-------	---

eieren	Eieren en alle producten waar die in zijn verwerkt, zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade, omelet, mayonaise en advocaat
vis	Alle zeevis, visproducten
schelpdieren	Alle schaal- of schelpdieren zeewier, algen, kelp Zeewier, algen, kelp
lever	Alle producten met lever, zoals leverpastij, levertraanolie, leverworst.
zout	JOZO-zout, dieetzout, zeezout Wel toegestaan: NEZO-zout.
reformartikelen	Alle reformproducten waarin zeewier, zeezout of algen zijn verwerkt. Kelp. Vismeel, kroepoek, trassie, tahin. Lees heel goed de verpakking.
kleurstoffen	E127 [erythrosine, rood] is niet toegestaan. Dit zit vaak in rode vruchtenconserven, limonadesiroop, puddingsaus, vruchten op sap, bepaalde snoepsoorten. De rode kleurstof E124 [Cochenillerood-A] is wel toegestaan.
leidingwater	Vervangen door mineraalwater, tenzij anders vermeld.
alcoholische dranken	Niet toegestaan, behalve maximaal 2 glazen bier per dag.

Homeopathische middelen, reform artikelen, vitaminepreparaten en dergelijke

Zie de bovenstaande lijst met voedingsmiddelen die niet mogen worden gebruikt. Erg vaak zijn middelen als zeezout, zeewier, kelp, algen en dergelijke verwerkt in dit soort preparaten, of wordt jodium toegevoegd. In de ons omringende landen zit hier en daar te weinig jodium in het normale dieet; vandaar de toevoeging. Lees altijd de verpakking of bijsluiter goed door. Bij twijfel kunnen uw apotheker of uw arts u verder helpen.