

Jodiumbeperkt dieet



catharina
ziekenhuis

Patiëntenvoorlichting

patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

Die/ Jodiumbeperkt dieet/11-12-2012

Jodiumbeperkt dieet

Binnenkort wordt u behandeld met radioactief jodium. Daarom heeft uw arts een jodiumbeperkt dieet voorgeschreven. Radioactief jodium wordt namelijk beter in de schildklier opgenomen als u een periode minder jodium uit uw voedsel opneemt. In deze folder leest u waarom u een jodiumbeperkt dieet moet volgen en welke voedingsmiddelen u wel of niet kunt gebruiken.

Jodium

Jodium is een mineraal dat nodig is om de schildklier te laten werken. Dit mineraal komt van nature in bijna alle voedingsmiddelen voor. Jodium wordt ook tijdens de productie aan voedingsmiddelen toegevoegd. Hierdoor is het bijna onmogelijk om helemaal geen jodium binnen te krijgen. Met behulp van dit dieet, wordt de hoeveelheid jodium wel verminderd en het effect van de behandeling vergroot.

De leefregels zijn voldoende om de behandeling met radioactief jodium zo goed mogelijk te laten verlopen.

Wanneer start u met het dieet?

Één week voor de behandeling stopt u met zeevis eten.

Het echte jodiumbeperkte dieet start u vier dagen voor de behandeling.

Na de behandeling met het radioactieve jodium volgt u dit dieet nog twee dagen. In totaal duurt het dieet dus negen dagen.

Algemene richtlijnen

Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen

Voedingsmiddelen uit de zee bevatten veel jodium. Eet daarom tijdens dieet geen vis, schaal- en schelpdieren, zeevier of algen.

Keukenzout

Gebruik geen gejodeerd keukenzout of zeezout tijdens dit dieet.

JOZO naturel is keukenzout zonder jodium. Dit kunt u wel gebruiken.

Toegevoegd jodium in voedingsmiddelen

Aan sommige voedingsmiddelen wordt jodium toegevoegd, bijvoorbeeld aan brood. Dit kunt u tijdens het dieet niet eten. Vraag uw bakker om jodiumarm brood te bakken.

Verpakte producten in de supermarkt kunnen ook toegevoegd jodium bevatten, als dit zo is dan staat dit vermeld op het etiket.

Kleurstof

De rode kleurstof E-127 bevat jodium en mag u tijdens het dieet niet gebruiken. E-127 komt voor in cocktailkersen, gekonfijte kersen, limonadesiroop en vruchtencocktails.

Kraanwater

Kraanwater bevat ook jodium. In de regio Zuidoost Nederland is die hoeveelheid erg laag. Daar kunt u kraanwater gewoon drinken. Mineralwater kunt u ook gewoon drinken.

Overige producten

Behalve voedingsmiddelen kunnen medicijnen, zeep, shampoo, crème en zalf ook jodium bevatten. Deze producten kunt u tijdens het dieet niet gebruiken.

Enkele voorbeelden:

- Betadine® zeep,
- Betadine® shampoo,
- Stophoest®
- Hoestdrank.

Gebruikt u vitaminepreparaten, vermageringstabletten, homeopathische middelen of reformproducten. Kijk dan op de verpakking of er jodium in zit.

Overzicht per productgroep

Naast de algemene richtlijnen kunt u specifiek letten op wat u eet. De bovenstaande, algemene richtlijnen moet u in ieder opvolgen. Om het jodiumgehalte in uw lichaam nog verder te verlagen, kunt u gebruik maken van onderstaand overzicht.

Product/ productgroep	Toegestaan 😊	Niet toegestaan ☹️
Aardappelen, rijst, pasta	Aardappelen gekookt in kraanwater	Volkoren pasta
	Zelfbereide aardappelpuree	Aardappelpuree uit een pakje
	(Zilvervlies)rijst en pasta	
Boter, margarine, halvarine en olie	Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine en olie	
Bouillon en soep	Alle zelfbereide bouillon (van blokje of poeder) en soep met ongejodeerd zout en toegestane voedingsmiddelen	Alle andere soorten bouillon en soep
Brood en broodvervangers	Zelfgebakken brood bereid met ongejodeerd zout	Brood van de bakker of fabrieksbrood
	Natriumarm brood (van de bakker of zelfgebakken met Koopmans broodmix)	Verse bakkerijproducten zoals beschuit, roggebrood, krentenbrood, crackers, ontbijtkoek, enz.
		Fabrieksmatig verpakt beschuit, roggebrood, crackers, krentenbrood, ontbijtkoek en rijstwafels
Broodbeleg	Vleeswaren, maximaal 2 plakken per dag	Broodbeleg met lever
	Kaas of smeerkaas, maximaal 1 broodbeleg (= 20 gram) per dag	Buitenlandse kaas-soorten
		Chocolade vlokken,

		chocolade hagelslag, chocolade- en hazelnoot pasta.
		Pindakaas, sandwichspread en jam met kleurstof E-127
Product/ productgroep	Toegestaan 😊	Niet toegestaan ☹️
Dranken	Koffie, thee, bouillon en limonade (mits zonder kleurstof E-127)	
	Vruchtensappen. Maximaal 2 glazen per dag (zie fruit en vruchtensap)	
	Frisdranken en bier. Maximaal een halve liter frisdrank per dag of 2 glazen bier	Overige alcoholische dranken.
Ei		Ei en voedingsmiddelen met ei zoals eiersalade, gebak, cake, eierkoek, advocaat, mayonaise
Fruit en vruchtensap	Maximaal 2 porties fruit per dag van de volgende soorten: aardbeien, abrikoos, appel, bramen, citroen, druiven, frambozen, grapefruit, kersen, mandarijn, mango, meloen, peer, perzik, pruim, sinaasappel. In plaats van een portie fruit, mag u ook een glas vruchtensap of 1 portie appelmoes of fruit uit blik gebruiken.	Alle overige fruitsoorten
Groente en peulvruchten	Alleen deze groenten uit blik, glas en diepvries zijn toege-	Alle groente à la crème en overige groen-

	staan: Aubergine, bleekselderij, bloemkool, bruine bonen, chinese kool, courgette, dop-erwten, ijsbergsla, knoflook, komkommer, koolraap, kool-rabi, kropsla, maïs, mieriks-wortel, paprika, pastinaak, pompoen, prei, rabarber, rode bieten, rode kool, snij-bonen, sojabonen, spruitjes, tomaten, tuinbonen, uien, witte bonen, witte kool en zuurkool.	tesoorten.
Jus	Alle jus (zelfbereid of uit een pakje). Mits bereid met toe-gestane kruiden en groenten.	
Kant-en-klaar maaltijden		Alle kant-en-klaar maaltijden.
Melk en melk-producten	Alle melk en melkproducten, maximaal 1 glas (= 150 ml) of schaaltje (= 150 ml) per dag. Hieronder vallen alle soorten melk, koffiemelk, yoghurt, vla, kwark, enz.	Koffiecreamer en kof-fiemelkpoeder
Reformproducten		bevatten vaak zee-zout, algen en zeewier
Sauzen	Zelf bereide sauzen van onge-jodeerd zout, aardappelmeel en toegestane voedingsmid-delen	Sausmixen, kant-en-klare sauzen en bind-middelen
Versnaperingen	Fabriekskoeken van toege-stane ingrediënten Geen pinda's of chocolade	Koekjes van de bakker en koekjes uit de win-kel met niet toegesta-ne producten als pin-da's, chocolade enz.

	Krenten, rozijnen, chips en kauwgom	Kroepoek, chocola, marsepein, pinda's, cashewnoten, hazelnoten, borrelnoten en alle andere noten
	Amandelen en walnoten, maximaal 100 gram per dag	
Vlees	Alle soorten ongekruide vlees, maximaal 100 gram per dag (rauw gewogen)	Lever en voedingsmiddelen waarin lever is verwerkt
Vleesvervangers	Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, groente en aardappelen. Bijvoorbeeld: Tival, tofu, tahoe, tempé	Seitan, Vales, Quorn en alle andere soorten
Zeeproducten		Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen
Diversen	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, Aromat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, suiker en zoetstof	Gelatinepudding, trassi, en bindmiddelen



Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven