

Adviezen voor het jodiumbeperkt dieet

Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

*Uw arts of diëtist heeft u een jodiumbeperkt dieet voorgeschreven.
In deze folder kunt u nalezen waarom u een jodiumbeperkt dieet moet volgen
en welke producten u wel of niet mag eten of gebruiken.*

Wat is een jodiumbeperkt dieet?

Het jodiumbeperkte dieet is een 'voorbereidingsdieet'. Het volgen van het dieet is noodzakelijk om nauwkeurig te kunnen meten of er nog opname is van radioactief jodium door eventueel resterend schildklierweefsel of tumorweefsel, en om het effect van de behandeling met radioactief jodium te verhogen.

Wanneer start ik met het dieet?

Dit dieet dient vier dagen voor ziekenhuisopname gestart te worden. Vis, schaal en schelpdieren, zeewier en algen mogen echter zeven dagen voor opname niet meer gegeten worden.

Tijdens ziekenhuisopname zal het dieet nog één dag worden gevolgd.

Algemene richtlijnen

Jodium is bijna in alle voedingsmiddelen van nature aanwezig, maar in verschillende hoeveelheden. Jodium kan tijdens de fabrieksmatige bereiding aan voedingsmiddelen toegevoegd worden. Het is wettelijk verplicht op verpakte producten te vermelden of er jodiumhoudend zout aan het product is toegevoegd.

VERBODEN zijn producten waarop het onderstaande vermeld staat:

- gejodeerd keukenzout, jodiumhoudend keukenzout, Jozozout
- broodzout, gejodeerd broodzout
- zeezout en dieetzouten (bevatten van nature een kleine
- hoeveelheid jodium en zijn daarom niet toegestaan).
- rode kleurstof E-127.

Opmerking:

De rode kleurstof E-127 (erythrosine) bevat jodium. Het kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven, limonade(-siroop), puddingsaus, vruchten op sap en bepaalde snoepsoorten.

De rode kleurstof E-124 (cochenillerood A) bevat géén jodium en is wel toegestaan.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Medicijnen, zeep en shampoo

Niet alleen jodium in de voeding is van belang. Ook kan jodium voorkomen in medicijnen, zeep, shampoo, crèmes en zalf.

Voorbeelden hiervan zijn: betadine zeep, betadine shampoo, jodiumtinctuur, hoestdrankjes en stophoest.

Gebruik deze middelen de week voorafgaand aan de opname niet meer.

Vraag uw arts of apotheker of de medicijnen (ook vitaminepreparaten, vermageringstabletten, homeopathische- en reformartikelen) die u gebruikt, jodium bevatten en vraag eventueel om een vervangend middel.

Water

Leidingwater bevat jodide (verwant aan jodium). De hoeveelheid jodide varieert per regio, maar is zodanig hoog dat het niet is toegestaan om leidingwater te drinken tijdens het voorbereidingsdieet.

Voor het bereiden van thee, koffie, bouillon, soep en het koken van pasta (bijvoorbeeld macaroni en spaghetti) of rijst kunt u mineraalwater gebruiken. Het is wel toegestaan om aardappelen en groente in leidingwater te koken. Bij het koken van aardappelen en groente wordt niet veel water in het voedsel opgenomen.

Wat kan ik wel en niet eten?

In onderstaand overzicht hebben wij voor u op een rijtje gezet welke producten u wel en niet mag eten. Hebt u hierover vragen, neem dan gerust contact op met uw diëtist.

Toegestaan: Niet toegestaan:

Aardappelen, rijst en pasta

- Gekookte-/gebakken-/gefrituurde aardappelen, zelfbereide aardappelpuree met Nezo-zout.
Aardappelen koken in leidingwater is toegestaan.
- Gewone macaroni/spaghetti, zilvervliesrijst en witte rijst.
Macaroni, spaghetti en rijst koken in mineraalwater.
- Volkoren macaroni of spaghetti.

Bindmiddelen

- Aardappelmeel
- Alle overige soorten zoals allesbinder, bloem*, gelatine, zelfrijzend bakmeel, cakemeel, pannenkoekenmix, custard, vismeel en maizena.

* Bloem is alleen toegestaan voor het bakken van brood.

Boter, margarine en olie

- Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine, olie en bak- en braadproduct.

Bouillon en soep

- Zelfbereide bouillon en soep van *mineraalwater* en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden,
- specerijen en Nezo-zout.
- Andere soorten bouillon en soep.

Toegestaan: Niet toegestaan:

Brood en broodvervangers

- Zelfgebakken brood met ongejodeerd zout (Nezo-zout), zelfgebakken brood met Koopmans broodmix of natriumarm brood van de bakker.
- Crackers knäckebröd, ontbijtkoek, matzes en rijstwafels.
Van deze producten mag u de gewone soorten gebruiken.
- Gewone beschuit: maximaal 4 stuks per dag.

- Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood of luxe broodjes)

Broodbeleg

Kaas:

Maximaal 1 plak kaas (20 gram) per dag of één broodbelegging smeerkaas, alleen de Nederlandse soorten.

Vleeswaren:

Maximaal 1 plak vleeswaar (20 gram) per dag, zowel van de slager als voorverpakt, met uitzondering van de bij "niet toegestaan" genoemde soorten.

Zoet beleg:

Alle soorten jam, met uitzondering van de bij "niet toegestaan" genoemde soorten. Vruchtenhagelslag, honing, stroop, appelen perenstroop, kokosbrood, gestampte muisjes.

Overig beleg:

Niets uit deze productgroep is toegestaan.

Buitenlandse kaassoorten.

Alle soorten vleeswaar waarin lever, rund en gevogelte is verwerkt, zoals leverworst, leverpaté en leverpastei, kipfilet, runderrookvlees en filet américain.

Alle soorten zoet beleg die de rode kleurstof E-127 bevatten, zoet beleg van niet toegestane fruitsoorten, chocoladevlokken, chocoladehagelslag, chocoladepasta, chocoladestrooisel, chocoladeboter

Pindakaas, notenpasta, sandwichspread, tahin.

Toegestaan: Niet toegestaan:

Dranken

Koffie, thee en bouillon gemaakt van mineraalwater.

Limonadesiroop verdund met mineraalwater, m.u.v. de bij "niet toegestaan" genoemde soorten.

Vruchtensap: maximaal 2 glazen, afhankelijk van het aantal porties fruit.

Frisdrank en light-frisdrank:

maximaal 3 glazen per dag.

Alle soorten limonadesiroop die de rode kleurstof E-127 bevatten.

Alcoholische dranken.

Ei en eiergerechten

Niets uit deze productgroep is toegestaan.

Alle verse eieren en producten waarin ei is verwerkt zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade en mayonaise.

Fruit

Maximaal 2 porties fruit per dag van de volgende soorten:

Ananas, verse abrikozen, appel, avocado, bessen (rood en blauw), bramen, citroen, dadel, druiven, grapefruit, kersen, kruisbes, mandarijn, mango, meloen, peer, verse pruim, sinaasappel, vijg.

In plaats van 1 portie fruit mag ook 1 glas vruchtensap of 1 portie appelmoes of fruit uit blik worden gebruikt.

Alle overige fruitsoorten.

Meer dan 2 porties fruit per dag.

Toegestaan: Niet toegestaan:

Groenten

Alleen de volgende soorten zijn zowel vers als uit blik, glas en diepvries toegestaan:

Andijvie, aubergine, bieslook, bieten, bleekselderij, bloemkool, bruine bonen, Chinese kool, courgette, doperwt, ijsbergsla, groene kool, haricot verts, knolselderij, knoflook, komkommer, koolraap, koolrabi, kropsla,

maïs, mierikswortel, paprika, pastinaak, peterselie, pompoen, prei, rabarber, radijs, rode kool, savooie kool, sellerie, sojabonen, spruiten, tomaten, uien, wortelen, witte kool, zuurkool.

Maximaal 4 opschelepels groente.

Koken in leidingwater is toegestaan.

Alle á la crème groentensoorten en alle overige groentensoorten die niet genoemd zijn bij “toegestaan”.

Een sausje maken van het kookvocht is niet toegestaan.

Jus

Zelfbereide jus van mineraal water en toegestane ingrediënten.

Alle andere soorten jus.

Kant- en klaarmaaltijden

Niets uit deze productgroep is toegestaan.

Alle kant- en klaarmaaltijden.

Melk en melkproducten

Koffieroom.

Koffiemelk: in max. 4 kopjes per dag.

Sojamelk en sojamelkproducten

Alle andere melk en melkproducten.

Koffiecreamer.

Toegestaan: Niet toegestaan:

Noten en pinda's

Niets uit deze productgroep is toegestaan.

Alle soorten noten en pinda's.

Peulvruchten

Bruine bonen, sojabonen, witte bonen

Alle overige soorten zoals kapucijners, linzen en erwten

Sauzen

Alle zelfbereide sauzen van mineraalwater en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijensoorten, Nezo-zout en toegestane diversen.

Alle overige sauzen.

Versnaperingen

Koek en gebak van toegestane ingrediënten: verpakte fabriekskoekjes (bijv. biscuit, sultana, jodenkoeken, stroopwafels), ontbijtkoek, oude wijvenkoek, krenten, rozijnen, chips.

Koek en gebak van niet toe-gestane ingrediënten zoals ei, noten, pinda's, studentenhaver, zuurtjes, roomijs en softijs, kroepoek, olijven en chocolade.

Vis, visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen

Niets uit deze productgroep is toegestaan.

Deze producten mag u vanaf 7 dagen vóór uw ziekenhuisopname niet meer eten.

Vlees, wild en gevogelte

Maximaal 100 gram vlees (rauw gewogen).

Alle soorten kalfs- paarden-, schaap- en varkensvlees, zowel vers als voorverpakt en/of gekruid.

Haas, konijn en eend.
Lever en leverproducten.
Rundvlees en rundvleesproducten.
Overige soorten zoals kip, kalkoen, fazant, patrijs, ree.

Toegestaan: Niet toegestaan:

Vleesvervangers

In plaats van vlees, maximaal 100 gram.
Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, toegestane groentesoorten en aardappelen.
Tofu/tahoe.
Alle andere soorten.

Water

Mineraalwater voor het bereiden van thee, koffie, bouillon, soep en het koken van macaroni, spaghetti en rijst.
U dient mineraalwater te gebruiken omdat leidingwater jodide (verwant aan jodium) bevat. Dit jodidegehalte varieert per streek/gebied, maar is zodanig hoog dat leidingwater niet toegestaan is.
Leidingwater.

Zout

Nezo-zout: niet jodiumhoudend keuken- of tafelzout.
Jozo-zout: jodiumhoudend keuken- of tafelzout.
Dieetzout/zeezout.

Diversen

Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaten, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, sambal, suiker, zoetstof.
Mayonaise, levertraanolie, vismeel, trassi, kroepoek, gomassio, tahin, olijven, gelatine, gelatinepoeder.

Toegestaan: Niet toegestaan:

Homeopathische en reformartikelen, vermageringstabletten en vitaminepreparaten:

In deze producten kan jodium, zeezout, algen en zeewier verwerkt zijn. Let u hier goed op. Lees daarom zorgvuldig de aanduiding op de verpakking.

Voorbeeld dagmenu

Ontbijt

- 2 snee natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit (maximaal 4 stuks per dag), crackers of knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter
- beleg: 1 plak vleeswaren
- 1 x zoet beleg
- thee of koffie met/zonder suiker
- 1 glas sojamelk

's Morgens

- koffie of thee met/zonder suiker
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits

Broodmaaltijd

- 3 snee natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit (maximaal 4 stuks per dag), cracker, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter
- beleg: 1 plak kaas
- 2 x zoet beleg
- eventueel rauwkost
- 1 glas sojamelk

's Middags

- koffie of thee met/zonder suiker
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits
- 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap

Warme maaltijd

- eventueel soep of bouillon
- stukje vlees, max. 100 gram (rauw gewogen)
- jus
- max. 4 groentelepels groente
- aardappelen, macaroni, peulvruchten, rijst
- 1 dessert op basis van soja

's Avonds

- koffie of thee met/zonder suiker
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits
- 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap

Vragen

Hebt u nog vragen over uw dieet, neem dan gerust contact op met uw diëtist.