

Jodiumbeperkt dieet

www.meandermc.nl
mijn.meandermc.nl

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 Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala
Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

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

Datum start dieet: _____

Datum einde dieet: _____

Afdeling Radiologie en Nucleaire Geneeskunde – Oranjerie 12
Locatie Amersfoort

De schildklier gebruikt jodium om schildklierhormoon te maken. Jodium bestaat in twee vormen: gewoon jodium en radioactief jodium. Gewoon jodium zit in het voedsel. Radioactief jodium wordt gebruikt om de schildklier te onderzoeken of te behandelen. In deze brochure kunt u nalezen waarom u een jodiumbeperkt dieet moet volgen en welke producten u wel of niet mag gebruiken.

Jodiumbeperkt dieet

Bij een schildklieronderzoek of –behandeling met radioactief jodium is het belangrijk dat de schildklier het radioactieve jodium goed opneemt. Als uw voeding teveel jodium bevat, remt dit de opname van radioactief jodium. Door het volgen van dit dieet wordt het effect van de behandeling vergroot.

Jodium komt van nature in bijna alle voedingsmiddelen voor. Hierdoor is het onmogelijk helemaal geen jodium binnen te krijgen via de voeding. Met behulp van dit dieet wordt de hoeveelheid jodium in de voeding beperkt. Dit is genoeg om de behandeling of het onderzoek met radioactief jodium te laten slagen.

Start van het dieet

Vier dagen voor het onderzoek of de ziekenhuisopname dient u te starten met het dieet. Het dieet dient u te volgen tot en met de laatste onderzoeksdag of de laatste ziekenhuisopnamedag.

Stappenplan

Met behulp van het stappenplan kunt u bepalen of u een voedingsmiddel tijdens het jodiumbeperkt dieet wel of niet mag gebruiken.



Algemene richtlijnen

Water

Leidingwater, bron- of mineraalwater bevatten ongeveer evenveel jodium. Tijdens het dieet mag u deze gewoon gebruiken.

Keukenzout

U mag tijdens het dieet geen jodiumhoudend (gejodeerd) zout gebruiken. Tijdens het dieet maakt u gebruik van ongejodeerd (=zonder jodium) 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 veel jodium en zijn daarom **niet** toegestaan tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet. **Vis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen mogen echter zeven dagen voor opname of onderzoek niet meer gegeten worden!**

Toevoeging van jodium

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

Kleurstof E-127

De rode kleurstof E-127 bevat jodium en is **niet** toegestaan tijdens het dieet. Het kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven (cocktailkersen, gekonfijte kersen en vruchtencocktails), limonade(-siroop), puddingsaus, vruchten op sap en bepaalde snoepsoorten.

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.

De dieetlijst

















In onderstaand overzicht hebben wij voor u op een rijtje gezet welke producten u wel en niet mag gebruiken. Hebt u hierover vragen, neem dan gerust contact op met de afdeling Nucleaire Geneeskunde.































toegestaan



























niet toegestaan

Aardappelen, pasta en rijst		Aardappelen (gekookt, gebakken of gefrituurd). Zelf bereide aardappelpuree met ongejodeerd keukenzout. Macaroni, spaghetti, zilvervliesrijst en witte rijst.	
		Volkoren macaroni of spaghetti. Aardappelpuree uit een pakje.	
Boter, margarine en olie		Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine, olie en bak- en braadproduct.	
Bouillon en soep		Alle zelf bereide bouillon (blokje of poeder) en soep, ongejodeerd keukenzout en toegestane voedingsmiddelen.	
		Soepmixen en kant-en-klare soep.	
Brood		Zelfgebakken brood met ongejodeerd zout, zelfgebakken brood met Koopmans broodmix, natriumarm brood van de bakker. Fabrieksmatig bereide crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matses en rijstwafels. Alleen toegestaan als er geen gejodeerd zout in zit. Lees het etiket!	
		Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood of luxe broodjes) Door bakker bereide beschuit, krentenbrood, crackers en ontbijtkoek.	
Broodbeleg		<u>Kaas</u> : maximaal 1 plak kaas (20 gram) per dag of één smeerbelegging smeerkaas, alleen de Nederlandse soorten . <u>Vleeswaren</u> : maximaal 1 plak vleeswaren (20 gram) per dag. Alle soorten vleeswaren zowel van de slager als voorverpakt, met uitzondering van de bij "Niet toegestaan" genoemde soorten. <u>Zoet en overige soorten beleg</u> : Alle soorten jam, met uitzondering van de bij "Niet toegestaan" genoemde soorten fruit. Vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestampte muisjes.	

Broodbeleg		<p><u>Kaas</u>: Buitenlandse kaassoorten.</p> <p><u>Vleeswaren</u> Alle soorten vleeswaar waarin lever, rund en gevogelte is verwerkt, zoals leverworst, leverpaté en leverpastei, kipfilet, runderrookvlees en filet américain.</p> <p><u>Zoet en overige soorten beleg</u>: Alle soorten zoet beleg die de rode kleurstof E-127 bevatten, zoet beleg van niet-toegestane fruitsoorten, chocoladevlokken, chocoladehagel, chocoladepasta, chocoladestrooisel, chocoladeboter. Pindakaas, notenpasta, sandwichspread, tahin</p>																												
Dranken		<p>Koffie, thee en limonade. Vruchtensap, maximaal 2 glazen per dag (zie fruit en vruchtensap). Frisdrank, inclusief light frisdrank: maximaal een halve liter per dag.</p>																												
		<p>Alle soorten limonadesiroop of frisdrank die de rode kleurstof E-127 bevatten. Alcoholische dranken.</p>																												
Ei en eiergerechten		<p>Niets uit deze productgroep is toegestaan! Alle verse eieren en producten waarin ei is verwerkt zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade, advocaat en mayonaise.</p>																												
Fruit en vruchtensap		<p>Zowel vers, uit blik, uit glas en uit de diepvries. Maximaal 2 stuks of 2 glazen per dag.</p> <table border="0" data-bbox="486 1444 1300 1825"> <tr> <td>Aalbes</td> <td>Citroen</td> <td>Mango</td> </tr> <tr> <td>Aardbei</td> <td>Dadel</td> <td>Meloen</td> </tr> <tr> <td>Abrikoos</td> <td>Druif</td> <td>Peer</td> </tr> <tr> <td>Ananas</td> <td>Framboos</td> <td>Perzik</td> </tr> <tr> <td>Appel</td> <td>Grapefruit</td> <td>Pruim</td> </tr> <tr> <td>Avocado</td> <td>Kers</td> <td>Rozenbottel</td> </tr> <tr> <td>Banaan</td> <td>Kokosnoot</td> <td>Sinaasappel</td> </tr> <tr> <td>Bessen (rood/blauw)</td> <td>Kruisbes</td> <td>Vijg</td> </tr> <tr> <td>Braam</td> <td>Mandarijn</td> <td>Watermeloen</td> </tr> </table>	Aalbes	Citroen	Mango	Aardbei	Dadel	Meloen	Abrikoos	Druif	Peer	Ananas	Framboos	Perzik	Appel	Grapefruit	Pruim	Avocado	Kers	Rozenbottel	Banaan	Kokosnoot	Sinaasappel	Bessen (rood/blauw)	Kruisbes	Vijg	Braam	Mandarijn	Watermeloen	
	Aalbes	Citroen	Mango																											
Aardbei	Dadel	Meloen																												
Abrikoos	Druif	Peer																												
Ananas	Framboos	Perzik																												
Appel	Grapefruit	Pruim																												
Avocado	Kers	Rozenbottel																												
Banaan	Kokosnoot	Sinaasappel																												
Bessen (rood/blauw)	Kruisbes	Vijg																												
Braam	Mandarijn	Watermeloen																												
	<p>Cocktailkersen, gekonfijte kersen en vruchtencocktails. Alle overige fruitsoorten.</p>																													

Groenten en peulvruchten		Zowel vers, uit blik, uit glas en uit de diepvries. Mag gekookt worden in leidingwater. Maximaal 3 groentelepels (= 150 gram) per dag, zonder saus. Andijvie Komkommer Rode kool Aubergine Koolraap Savoie kool Bieslook Koolrabi Selderie Bruine bonen Krop sla Snijbonen Bleekselderij Mais Sojabonen Bloemkool Mierikswortel Sperziebonen Chinese kool Paprika Spruitjes Courgette Pastinaak Tomaten Doperwten Peterselie Tuinbonen Groene kool Pompoen Uien Ijsbergsla Prei Witte bonen Kapucijners Rabarber Witte kool Knoflook Radijs Wortelen Knolselderij Rode bieten	
		Alle à 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 toegestane ingrediënten.	
		Alle andere soorten jus.	
Kant- en klaarmaaltijden		Alle kant- en klaarmaaltijden	
Melk en melkproducten		Alle melk en melkproducten, maximaal 1 glas (=150 ml) of schaalpje (= 150 ml) per dag. Hieronder vallen alle soorten melk, karnemelk, sojamelk, yoghurt, vla, kwark, koffiemelk enz.	
		Koffiecreamer en koffiemelkpoeder	
Reformproducten		Bevat vaak zeezout, algen en zeewier. Deze voedingsmiddelen bevatten jodium. Lees het etiket!	

Sauzen		Alle zelfbereide sauzen van leidingwater en de toegestane soorten groente, vlees en kruiden, specerijensoorten, ongejodeerd keukenzout en toegestane diversen.	
		Sausje gemaakt van het kookvocht van groenten. Sausmixen, kant-en-klare sauzen en bindmiddelen.	
Versnaperingen		Fabriekskoekjes (verpakt), zoals biscuit, sultana, jodenkoek, stroopwafel en bitterkoekjes. Fabrieksmatig bereide ontbijtkoek. Krenten, rozijnen en kauwgom. Amandelen en walnoten. Maximaal 100 gram per dag.	
		Koekjes van de bakker. Kroepoek, chocola, marsepein, pinda's, cashewnoten, hazelnoten, borrelnoten en alle overige noten.	
Vlees		Alle soorten ongekruid vlees, maximaal 100 gram per dag (rauw gewogen).	
		Lever en voedingsmiddelen waarin lever is verwerkt.	
Vleesvervangers		In plaats van vlees, maximaal 100 gram. Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, groente en aardappelen. Bijvoorbeeld: Tival, tofu, tahoe, tempé.	
		Seitan, Valess, Quorn en alle andere soorten.	
Zee-producten		Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen. Zee-producten mogen <u>zeven dagen</u> voor opname of onderzoek niet meer gegeten worden!	
Diversen		Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, knoflook, azijn, mosterd, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, suiker en zoetstof.	
Diversen		Levertraan, vismeel, trassi, kroepoek, gomassio, tahin, olijven, Aromat, ketjap, gelatine, gelatinepoeder.	

Diversen		<p>Alle overige soorten zoals allesbinder, bloem*, gelatine, zelfrijzend bakmeel, cakemeel, pannenkoekenmix, custard, vismeel en maïzena.</p> <p><i>* Bloem is alleen toegestaan voor het bakken van brood</i></p>	
----------	---	--	---

Tips

Ongejodeerd 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.

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

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

Jodium in brood

Tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet is het gebruik van brood met geijodeerd 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 ongeijodeerd zout;
- zelf brood bakken met ongeijodeerd zout;
- het brood vervangen door bijvoorbeeld crackers of beschuit;

Let op de verpakking, de producten mogen géén geijodeerd zout bevatten !

Voorbeeld dagmenu

Ontbijt:

- 2 sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood (met ongeijodeerd zout), beschuit, crackers, knäckebröd besmeerd met ongeijodeerd halvarine, margarine of roomboter
- beleg: 1 plak vleeswaren
- 1x zoet beleg
- thee of koffie met/zonder suiker

's morgens

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

Broodmaaltijd

- 3 sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit, crackers, knäckebröd besmeerd met ongezouten halvarine, margarine of roomboter
- beleg: 1 plak kaas
- 2x zoet beleg
- eventueel rauwkost
- 1 glas melk of karnemelk

's middags

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

Warme maaltijd

- stukje vlees, maximaal 100 gram (rauw gewogen), jus
- maximaal 4 groentelepels groente
- aardappelen, macaroni, peulvruchten, rijst

De maaltijd dient bereid te zijn met ongejodeerd zout!

's avonds

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

Contact

Heeft u nog vragen over het dieet, neem dan contact op met de afdeling Nucleaire Geneeskunde, of de afdeling Diëtiëk via de telefooncentrale van het ziekenhuis (telefoonnummer 033-8505050).