

Jodiumbeperkt dieet voor patiënten die behandeld worden met radioactief jodium

Waarom is een jodiumbeperkt dieet nodig?

Schildkliercellen en ook (schildklier)kankercellen zijn de enige cellen die jodium opnemen uit de voeding. Door de schildkliercellen hongerig te maken naar jodium wordt het radioactief jodium beter opgenomen. Hierdoor werkt het radioactief jodium beter.

Om de schildkliercellen hongerig te maken is het nodig zo min mogelijk jodium uit de voeding binnen te krijgen voordat de behandeling start.

Hoe lang dit dieet volgen?

De arts zal met u bespreken wanneer u met het dieet moet starten.

Het dieet kan 24 uur na inname van het radioactief jodium gestopt worden.

Waar zit jodium in?

Er zit veel jodium in vis, schaal- en schelpdieren, zout met jodium, brood, eieren en rode kleurstof.

Hieronder informatie over deze jodiumrijke producten.

Vis, schaal- en schelpdieren

Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen bevatten veel jodium en mag u niet gebruiken. Ook producten waar vis, schaal- en schelpdieren in verwerkt zit mogen niet gegeten worden.

Zout met jodium

Aan het keukenzout wat te koop is in de supermarkt is vaak jodium toegevoegd. Dit mag u niet gebruiken. Ook zeezout mag u niet gebruiken. Op het etiket van zout staat of jodium is toegevoegd.

Als u wel zout wilt gebruiken dan mag dat alleen zout zonder jodium zijn.

Brood en broodproducten

Zout wat in brood zit noemen we bakkerszout en bevat jodium. Dit mag u niet gebruiken. Ook in broodproducten als crackers en beschuit zit soms bakkerszout. Lees het etiket goed.

Eieren

In eieren zit van nature jodium. Daarom mag u eieren en producten gemaakt van eieren niet eten. Eieren zitten bijvoorbeeld verwerkt in eiersalade, eierkoek, gebak, cake en mayonaise.

Rode kleurstof

E-127 is een rode kleurstof die jodium bevat. Een andere naam hiervoor is erythrosine. Deze kleurstof zit bijvoorbeeld in limonade, jam, rode sauzen, rode snoepjes en vruchten op sap. Deze mag u niet gebruiken.

Overige voedingsmiddelen

Producten waar ook jodium in zit en deze periode niet gebruikt mogen zijn worden:

- Jodiumtinctuur
- Betadine® (voor ontsmetten: zalf, zeep, shampoo)
- Alle soorten hoestdrank
- Stophoest®
- Vitaminepillen
- Visolie of visoliecapsules
- Badzout gemaakt van zeezout
- Henna of haarverf met henna
- Drinkvoeding en sondevoeding (overleg met u arts of diëtist als u dit gebruikt)

Het etiket lezen

Door het etiket van een product te lezen is te zien of er zout dat jodium bevat in zit.

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

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

Soms is het niet duidelijk of een bepaalt merk zout met jodium heeft toegevoegd. Gebruik dan alleen de merken die in de tabel hieronder staan.

Tabel

De tabel hieronder geeft een overzicht van de producten die u **wel** of **niet** mag gebruiken.

Staat een product niet bij de productgroepen hieronder en staat jodium niet op het etiket genoemd, dan kunt u dit gewoon gebruiken.

	Wel toegestaan	Niet toegestaan
Zout	Zout ZONDER jodium: Jozo Naturel (blauwe etiket)	Zout met jodium, bakkerszout, zeezout
Brood	Zelf gebakken brood met zout ZONDER jodium	Brood of broodproducten
Broodproducten	• Crackers van Wasa® (behalve Original Crisp) • Crackers en beschuit van Bolletje® • Ontbijtkoek van Peijnenburg®	Crackers, beschuit, ontbijtkoek waar zout met jodium in zit
Broodbeleg	• Per dag maximaal 2 plakken vleeswaren zonder zout • Per dag maximaal 1 boterham met Nederlandse kaas • Pindakaas met 100% pinda • Honing/appelstroop • Vruchtenhagel • Jam (zonder E-127)	• Vleeswaren met lever • Buitenlandse kazen • Chocoladevlokken, hagelslag, chocoladepasta, hazelnootpasta
(Plantaardige) melk en melkproducten	Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kwark: 1 glas of schaaltje, ongeveer 150 milliliter per dag	Plantaardige zuivel (bijvoorbeeld sojadrink, rijstdrink, amandeldrink)
Boter en olie	Alle soorten boter, margarine, halvarine en olie	Visolie
Ei	-	• Gebakken of gekookt ei • Eiersalade, mayonaise, eierkoek, cake
Vis	-	Zeevis
Visproducten	-	Kroepoek, vissaus, producten met zeewier, garniaalpasta.

Vlees	Maximaal 100 gram vlees met of zonder kruiden maar ZONDER zout waar jodium in zit	• Gekruid of gepaneerd vlees met zout waar jodium in zit • Lever
Vleesvervangers	Maximaal 100 gram als vervanger van vlees niet op basis van soja en zonder zout waar jodium in zit	Vleesvervanger op basis van soja
Aardappels	Aardappels alle soorten zonder schil	• Aardappelpuree uit een pakje • Aardappels met schil
Rijst en pasta	(zilvervlies)Rijst, pasta	Verse pasta gemaakt met ei
Groenten	Alle soorten groenten behalve de a la crème soorten	
Fruit	Maximaal 2 porties per dag of 1 glas vruchtensap	Fruit in blik of glas
Noten/pinda's	Alle soorten ZONDER zout, 1 handje	Gezouten noten/pinda's
Dranken	Koffie, thee, water, limonadesiroop zonder kleurstof E127, maximaal 1 glas vruchtensap (zie bij fruit)	Limonade of frisdrank met kleurstof E127, plantaardige zuivel

Tips

- Eet eens een salade in plaats van brood bij de lunch
- Maak eens een maaltijdsoep, met bijvoorbeeld bruine bonen. Gebruik geen kant-en-klare soep en geen bouillon blokje.
- Eet fruit als tussendoortje, maximaal 2 porties per dag
- Af en toe kunt u een fabriekskoekjes als biscuitje, fruitbiscuit, stroopwafel, bitterkoekje als tussendoortje eten