

Jodiumbeperkt voorbereidingsdieet

Afdeling Nucleaire Geneeskunde
polikliniek noord 63
tel 076 – 595 3016

Inleiding

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 en/of tumorweefsel. Dit dieet dient drie dagen voor inname van de radioactieve jodiumcapsule gestart te worden en daarna nog 1 dag voortgezet. Zeevis mag echter één week voor inname van de radioactieve jodiumcapsule niet meer gegeten worden.

Algemene richtlijnen

Jodium is in bijna alle voedingsmiddelen van nature aanwezig, maar in verschillende hoeveelheden. Jodium kan tijdens de fabrieksmatige bereiding aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Op verpakte producten moet echter worden aangegeven of er jodiumhoudend zout aan het product is toegevoegd onder vermelding van:

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

Dit is wettelijk verplicht gesteld.

Zeezout en dieetzouten

Zeezout en dieetzouten bevatten van nature een kleine hoeveelheid jodium. Bovenstaande producten zijn tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Lees altijd op de verpakking welk soort zout er aan het product is toegevoegd! In geval van twijfel is het aan te raden het product tijdens de dieetperiode niet te gebruiken.

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. Vraag uw arts/apotheker of de medicijnen (ook vitaminepreparaten, homeopathische en reformartikelen) die u gebruikt, jodium bevatten.

Dieetlijst voor het jodiumbeperkte dieet

Productgroep	Niet toegestaan
Zeevis, visproducten schaal- en schelpdieren, zeewier en algen	Deze producten mogen één week voor inname van de jodiumcapsule niet meer worden gegeten.
Brood	Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood en luxe broodjes).
Eieren	Alle verse eieren en producten waarin ei is verwerkt, zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade en mayonaise.
Lever en leverproducten	Alle soorten lever en producten, waarin lever is verwerkt, zoals leverworst, leverpaté, leverpastei en levertraanolie.
Jozo	Jodiumhoudend keukenzout/-tafelzout
Dieetzout/zeezout	Alle soorten
Reformproducten	Met name in reformproducten kunnen zeezout, algen en zeewier verwerkt zijn. Indien u gebruik maakt van reformproducten dient u hier extra goed op te letten. Lees de aanduiding op de verpakking! Vismeel, kroepoek, trassi, gomasio en tahin zijn niet toegestaan.
Kleurstof E-127	De rode kleurstof E-127 (erythrosine) bevat jodium. E-127 kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven, limonade(siroop), puddingsaus, vruchten op sap, bepaalde snoepsoorten. De rode kleurstof E-124 (Cochenillerood-A) bevat daarentegen geen jodium. Producten gekleurd met E-124, zijn wel toegestaan. Let op aanduiding op de verpakking!
Leidingwater	Leidingwater vervangen door mineraalwater voor het bereiden van thee, koffie, bouillon, soep en het koken van macaroni, spaghetti en witte rijst.
Alcoholische dranken	Alle soorten, behalve bier (echter maximaal 2 glazen).

Productgroep	Toegestaan
Brood of broodvervanging	Uitsluitend zelfgebakken brood met ongejodeerd zout (Nezo-zout) of zelfgebakken met Koopmans broodmix of natriumarm brood van de bakker. Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matzes en rijstwafels.
Broodbeleg	Zoet beleg: Alle soorten jam, met uitzondering van de soorten die de rode kleurstof E-127 bevatten. Vruchtenhagelslag. Vleeswaren: Maximaal 2 plakken vleeswaren (± 40 gr) per dag. Alle soorten vleeswaren, zowel van de slager als voorverpakt, met uitzondering van alle soorten waarin lever is verwerkt. Kaas: Maximaal 1 plak kaas (± 20 gr) per dag, alleen de Nederlandse kaassoorten.
Boter, margarine, halvarine, olie	Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine en olie.
Melk, karnemelk	Maximaal 1 glas per dag: dit is ± 150 ml.
Bouillon, soep	Alleen zelfbereide bouillon of soep van mineraalwateren de toegestane groente, vlees, kruiden- en specerijensoorten, Nezo-zout.
Vlees	Maximaal 100 gr vlees. Alle soorten kalfs-, paarde-, rund-, varkens-, en kippevlees, zowel vers als voorverpakt en/of gekruid, met uitzondering van lever en leverproducten.
Jus	Zelfbereide jus, bereid met mineraalwater.
Groenten	Alleen de volgende soorten zijn zowel vers als uit blik, glas en diepvries toegestaan, met uitzondering van alle à la crème soorten: Asperges, aubergine, bieten, bloemkool, bruine bonen, Chinese-, rode-, witte- en zuurkool, champignons, courgette, doperwten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, koolrabi, kropsla, mais, paprika, pompoen, prei, rabarber, sojabonen, tomaten, uien, wortelen. Koken in leidingwater is toegestaan (kookvocht niet geschikt voor groentesaus).
Rauwkost	Alleen van de toegestane groentesoorten.
Aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti	Gekookte/gebakken/gefrituurde aardappelen, zelfbereide aardappelpuree met Nezo. Bataat. Gewone macaroni/spaghetti en witte rijst; koken in leidingwater is in bepaalde regio's (afhankelijk van de hoeveelheid jodium in het water) toegestaan.
Fruit	Maximaal 2 porties vers fruit per dag van de volgende soorten: ananas, appel, citroen, druiven, framboos, grapefruit, kersen, mandarijn, mango, meloen, peer, perzik, pruim, sinasappel. In plaats van 1 portie fruit mag ook 1 glas vruchtensap worden gebruikt.

Dranken	Koffie, thee, bouillon gemaakt van mineraalwater. Limonadesiroop (met uitzondering van de soorten die E-127 bevatten) verdund met mineraalwater. Vruchtensap (maximaal 2 glazen, afhankelijk van het aantal porties vers fruit). Melk: maximaal 1 glas Bier: maximaal 2 glazen Alle soorten frisdrank, inclusief light-frisdranken.
Nezo-zout	Niet jodiumhoudende keuken- of tafelzout.
Versnaperingen	Fabriekskoekjes (verpakt), ontbijtkoek. Krenten/rozijnen, chips en kauwgom.
Diversen	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaat. Knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree. Aardappelmeel, maïzena. Suiker.