

Diëtetiek

Jodiumbeperkt dieet

Inleiding

U wordt (binnenkort) opgenomen voor een behandeling met radioactief jodium. Ter voorbereiding op uw ziekenhuisopname moet u een aantal dagen een jodiumbeperkt dieet volgen. Het volgen van dit dieet is noodzakelijk om:

- nauwkeurig te kunnen meten of er, na uw schildklieroperatie, nog opname is van radioactief jodium door eventueel achtergebleven schildklier- weefsel en/of tumorweefsel;
- het effect van uw behandeling met radioactief jodium te verhogen.

Als uw voeding teveel jodium bevat, remt dit de opname van radioactief jodium.

U begint daarom één week voor uw ziekenhuisopname met het dieet. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis moet u het dieet nog enkele dagen voortzetten.

Voorafgaand aan het dieet

Voordat u met het dieet begint, is het belangrijk dat u weet dat:

- in bijna alle voedingsmiddelen van nature een bepaalde hoeveelheid jodium zit.
- er ook voedingsmiddelen zijn, waar in de fabriek jodiumhoudend zout aan is toegevoegd. De fabrikant is dan wettelijk verplicht dit op de verpakking aan te geven met:
 - gejodeerd keukenzout, jodiumhoudend keukenzout, Jozo-zout
 - broodzout, gejodeerd broodzout.
- brood bijna altijd gejodeerd zout bevat, ook wel broodzout genoemd. Daarom mag u ook geen brood van de bakker of uit de supermarkt gebruiken. U mag wel zoutloos brood gebruiken (van de bakker of zelf

gebakken) of zelfgebakken brood van Koopmans broodmix.

Broodzout zit ook in andere producten die de bakker verkoopt, zoals beschuit, crackers, knäckebröd en koek. Ook deze producten van de bakker mag u niet gebruiken. Fabrieksmatig bereide beschuit, crackers, knäckebröd en koek mag u wel gebruiken. Raadpleeg voor de zekerheid steeds de verpakking.

- zeezout en dieetzouten van nature ook kleine hoeveelheden jodium bevatten.
- ook de rode kleurstof E127 (erythrosine) aan voedingsmiddelen kan worden toegevoegd. Deze rode kleurstof E127 is het enige E-nummer dat jodium bevat. De kleurstof kan onder andere worden toegevoegd aan rode vruchtenconserven, limonade(siroop), puddingsaus, vruchten op sap en enkele snoepsoorten.
- er behalve in voeding ook jodium kan voorkomen in medicijnen, zeep, shampoo, crème en zalf. Voorbeelden hiervan zijn: betadine zeep, betadine shampoo, jodiumtinctuur, hoestdrank en stophoest.
- als u medicijnen (hieronder vallen ook vitaminepreparaten, homeopatische- en reformproducten) gebruikt, deze mogelijk ook jodium bevatten. Vraagt u dit na bij uw arts of apotheker. Een multivitaminemineralenpreparaat bevat bijvoorbeeld per tablet veel jodium. Tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet, mag u dit preparaat dan ook niet gebruiken.

Niet toegestaan tijdens het jodiumbeperkt dieet zijn dan ook:

- Voedingsmiddelen waarin de onderstaande zouten zitten:
 - gejodeerd keukenzout
 - jodiumhoudend keukenzout
 - Jozo-zout
 - broodzout
 - gejodeerd broodzout

- zeezout
- dieetzouten.
- Voedingsmiddelen waarin de kleurstof E127 voorkomt.

Advies

Lees tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet op de verpakking welk soort zout en kleurstof aan het product is toegevoegd. Gebruik bij twijfel het product niet. Bedenk daarbij, dat u het jodiumbeperkt dieet slechts tijdelijk moet volgen, ongeveer 10 dagen.

Leidingwater

Leidingwater bevat van nature ook jodium. Het innemen van leidingwater is daarom tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet niet toegestaan. Gebruik in plaats van leidingwater mineraalwater voor het maken van koffie, thee, bouillon en soep.

Voor het koken van:

- witte macaroni, witte spaghetti en (zilervlies)rijst mag u geen leidingwater gebruiken. Deze producten nemen tijdens het koken water op. Gebruik mineraalwater.
- groente en aardappelen mag u wel leidingwater gebruiken. Deze producten nemen namelijk geen water op tijdens het koken.

Overzicht van toegestane voedingsmiddelen voor het jodiumbeperkte dieet

In het overzicht ziet u op alfabetische volgorde en per product-(groep) welke voedingsmiddelen wel zijn toegestaan. Staat een voedingsmiddel niet in het overzicht, dan is het voedingsmiddel niet toegestaan.

Deze voedingsbeperking geldt ongeveer 10 dagen: namelijk voor de duur van het jodiumbeperkt dieet.

Productgroep	Toegestaan
Aardappelen, (zilvertvies)rijst, witte macaroni en witte spaghetti	Gekookte- gebakken- en gefrituurde aardappelen. Zelfbereide aardappelpuree met Jozo Naturel.
Boter, margarine en olie	Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine, olie en bak-en-braad- product.
Bouillon, soep	Zelfbereide bouillon of soep van mineraalwater en de toegestane soorten groenten, vlees, kruiden en specerijensoorten en Jozo Naturel.
Brood en broodvervanging	Zelfgebakken brood met ongejodeerd zout (Jozo Naturel), zelfgebakken brood met Koopmans broodmix. Zoutloos brood van de bakker. Fabrieksmatig bereide beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matses en rijstwafels.
Broodbeleg	
<i>Kaas</i>	Maximaal 1 plak kaas (± 20 gram) per dag of één broodbelegging smeerkaas, alleen de Nederlandse soorten.
<i>Vleeswaren</i>	Maximaal 1 plak vleeswaren (± 20 gram) per dag. Alle soorten vleeswaren, zowel van de slager als voorverpakt. <i>Uitgezonderd:</i> vleeswaren waar lever in verwerkt is, zoals leverworst, leverpaté en leverpastei.
<i>Zoet en overig beleg</i>	Alle soorten jam. <i>Uitgezonderd:</i> jam waar de rode kleurstof E-127 in verwerkt is. Vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestapte muisjes.

Productgroep	Toegestaan
Dranken	<p>Koffie, thee, bouillon gemaakt van mineraalwater.</p> <p>Limonadesiroop verdund met mineraalwater. <i>Uitgezonderd:</i> Limonadesiroop met de kleurstof E-127.</p> <p>Vruchtensap: maximaal 2 glazen, afhankelijk van het aantal porties vers fruit.</p> <p>Frisdrank, inclusief light-frisdrank: maximaal 3 glazen (maximaal 500 ml).</p> <p>Bier: maximaal 2 glazen.</p>
Fruit en vruchtensap	<p>Maximaal 2 porties (200 gram) vers fruit per dag van de volgende soorten: aardbei, abrikoos, appel, braam, citroen, druif, framboos, grapefruit, mandarijn, kers, kruisbes, mango, meloen, peer, perzik, pruim, sinaasappel.</p> <p>In plaats van 1 portie fruit mag u ook 1 glas vruchtensap van de bovengenoemde soorten of 1 portie vruchtenmoes gebruiken.</p>
Groenten	<p>Maximaal 3 opscheplepels zonder saus.</p> <p>Alleen de volgende soorten, zowel rauw, vers, als uit blik, glas en diepvries:</p> <p>aubergine, biet, bleek- selderij, bloemkool, Chinese kool, courgette, doperwtten, ijsbergsla, knolselderij, knoflook, komkommer, koolraap, koolrabi, kropsla, maïs, paprika, pastinaak, pompoen, prei, rabarber, rode kool, snijbonen, tomaat, tuinbonen, ui, witte kool, zuurkool.</p>

Productgroep	Toegestaan
Jus en saus	<p>Zelfbereide jus van mineraalwater.</p> <p>Alle zelfbereide sauzen van mineraalwater en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijen en Jozo Naturel.</p>
Melk en melk-producten	<p>Melk, karnemelk, sojamelk, yoghurt, yoghurt drank, vla en kwark: maximaal 1 glas of schaalpje (± 150 ml) per dag.</p> <p>Koffiemelk is toegestaan, maar moet worden meegerekend bij het maximum van 150 ml melk en melkproducten.</p> <p><i>Uitgezonderd:</i> koffiemelkpoeder en koffiemoes.</p>
Peulvruchten	<p>Bruine- en witte bonen, sojabonen.</p>
Versnaperingen	<p>Fabriekskoekjes (verpakt), zoals biscuit, sultana, jodenkoek, stroopwafel en bitterkoekje.</p> <p>Fabrieksmatig bereide ontbijtkoek, ouwe wijvenkoek, reepkoek.</p> <p>Krenten en rozijnen. Hazelnooten, chips.</p> <p>Kauwgum.</p>
Zout	<p>Jozo-Naturel, niet jodiumhoudend keuken- of tafelzout.</p>
Diversen	<p>Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaten, azijn, mosterd, ketjap, ketchup en tomatenpuree.</p> <p>Aardappelmeel, maïzena.</p> <p>Suiker, zoetstof.</p>

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt	zoutloos brood of zelfgebakken brood eventueel beschuit, crackers, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter beleg: 1 plak vleeswaren 1 x zoet beleg thee of koffie met/zonder suiker
's Morgens	koffie of thee met/zonder suiker 1 plak ontbijtkoek of biscuits
Warme maaltijd	eventueel soep of bouillon stukje vlees of kip, maximaal 100 gram – rauw gewogen jus maximaal 3 groentelepels groente aardappelen, macaroni, peulvruchten, rijst naar behoefte
's Middags	koffie of thee met/zonder suiker 1 plak ontbijtkoek of biscuits 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap
Broodmaaltijd	zoutloos brood of zelfgebakken brood eventueel beschuit, cracker, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter beleg: 1 plak kaas 1 x zoet beleg 1 beker melk of karnemelk
's Avonds	koffie of thee met/zonder suiker 1 plak ontbijtkoek of biscuits 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap

Vragen

Als u na het lezen van deze brochure vragen heeft, kunt u op werkdagen tussen 9.00 - 10.00 uur contact opnemen met één van de diëtistes van sector A, via telefoonnummer (050) 361 29 32.

U kunt ook mailen: dietistsectora@umcg.nl

