

Jodiumbeperkt dieet

Productinformatie

Deze folder bevat informatie over producten die wel en niet toegestaan zijn tijdens het jodiumbeperkt dieet. Het dieet mag maximaal 50 microgram (mcg) jodium per dag bevatten.

De producten zijn in 4 categorieën verdeeld:

Standaard= Deze producten voldoen aan de richtlijnen van 'gezonde voeding'

Toegestaan= Deze producten kunnen gebruikt worden, maar vallen buiten de richtlijnen 'gezonde voeding'

Toegestane variaties= Deze producten zijn variatie mogelijkheden op de standaard

Niet toegestaan= Deze producten niet gebruiken tijdens het dieet. Ontbreekt een product in de lijst, dan niet gebruiken.

In de rechter kolom staat welke hoeveelheid jodium er in ieder product zit. Als voorbeeld: in 50 gram (g) aardappelen zit 0,35 microgram (mcg) jodium.

Over de hele dag mag u maximaal 50 microgram (mcg) jodium eten.

*U kunt het schema het beste bekijken op een beeldscherm of tablet. Wilt u het schema op uw smartphone bekijken, draai dan uw scherm horizontaal zodat u de volledige tabel ziet.

Ei en eiergerechten	Niet toegestaan	Alle verse eieren en producten waarin ei is verwerkt, zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade en mayonaise	
Kant-en-klaar maaltijden	Niet toegestaan	Alle kant-en-klaarmaaltijden	
Vis, schaal- en schelpdieren	Niet toegestaan	Alle vis, schaal- en schelpdieren, visproducten (zoals kroepoek) en visolie. Deze producten mag u vanaf 7 dagen vóór uw scan/ behandeling niet meer eten.	
Zout	Toegestaan	Jozo naturel tafalzout, Jozo naturel keukenzout, ongejodeerd zout, zeezout	0,8 mcg / 2 g
	Niet toegestaan	Jozo tafalzout/keukenzout met jodium, bakkerszout, broodzout, dieetzout, gejodeerd zout	
Aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	Standaard	Aardappelen, gekookt, gebakken, gefrituurd of gestampt Pasta, wit en volkoren Couscous, naturel Bruine -, witte -, soja-bonen, kapucijners of linzen uit pot of blik Wrap (0,20 mcg per wrap)	0,35 mcg / 50 g 0,50 mcg / 50 g 0,20 mcg / 50 g 0,20 mcg / 50 g
	Niet toegestaan	Rijst, aardappelpuree instant poeder, aardappelpuree maken met melk	
Boter, margarine, olie	Standaard	Halvarine, margarine of roomboter, ongezouten of gezouten	0,23 mcg / 15 g
	Niet toegestaan	Olie	
Brood en broodvervangers	Standaard	Natriumarm brood van de bakker Zelf gebakken brood van Koopmans broodmix Zelf bereid brood van losse toegestane ingrediënten ongejodeerd zout	5,78 mcg / snee 0,53 mcg / snee
	Toegestane variaties	Crackers, knäckebröd, rijstwafels naturel (wel etiket lezen!)	0,2 mcg / stuk

	Niet toegestaan	Brood en broodjes van de bakker of de fabriek, roggebrood, knäckebröd sandwich van Wasa, pappen, muesli/cruelsli met yoghurt/melk	
Broodbeleg kaas	Standaard	Geitenkaas, Hüttenkäse, monchou, Paturain, smeerkaas naturel 48+	2 mcg / 20g
	Toegestane variaties	Brie, camembert, kaas 30+ t/m 50+, mozzarella, smeerkaas 20+ en 30+	3 mcg / 20g
	Niet toegestaan	Kaas 10+ en 20+, overige buitenlandse kaassoorten, schapenkaas	
Broodbeleg vleeswaren	Standaard	Achterham, boterhamworst, casselerrrib, cervelaatworst, chorizo, filet american, gebraden gehakt, gekookte worst, grillworst, leverkaas, leverworst, ossenworst, paardenrookvlees, rauwe ham, (magere) roompaté, salamiworst, schouderham, smeerleverworst, theeworst, tongenworst, varkensfricandeau, zure zult	0,5 mcg / plak
	Toegestane variaties	Bacon, beenham, gegrilde ham, katenspek, kalkoenfilet, kipfilet, ontbijtspek, runder- rookvlees	1,5 mcg / plak
	Niet toegestaan	Alle overige soorten vleeswaren	
Broodbeleg hartig	Standaard	Ham-prei salade, hummus (hoemoes), kip-kerrie salade, komkommer salade, selderij salade, vlees salade, vegetarische boterhamworst/ ham/smeerleverworst	0,5 mcg / 15 g
	Toegestane variaties	Sandwichspread, (light) zuivelspread	1 mcg / 15 g
	Niet toegestaan	Alle overige hartig beleg, bijvoorbeeld met ei of vis	
Broodbeleg zoet	Toegestane variaties	Appelstroop, pure chocolade hagelslag/vlokken, puur/melk/duo chocoladepasta, honing, jam, marmelade, muisjes, pindakaas, speculoos, suiker, vruchtenhagelslag	0,5 mcg / 15 g
	Niet toegestaan	Alle soorten zoet beleg die de rode kleurstof E-127 bevatten. Melk en witte chocoladehagelslag/vlokken, witte chocoladepasta	
Dranken	Standaard	Leidingwater Koffie, thee en limonade (gemaakt bovenstaande leidingwater)	0,16 mcg / 100 ml
	Niet toegestaan	Alle soorten limonadesiroop en frisdrank met kleurstof E127 Alle alcoholische dranken	
Fruit	Standaard	Abrikoos gedroogd en geweekt, vossenbessen, kiwi geel, gedroogde en geweekte pruimen/tuttifruitti Appel, banaan, vossenbessen, blauwe en witte druiven, passievrucht, peer, rozijnen, sinaasappel, rabarber Vruchtensap	0,5 mcg / 100 g 2,5 mcg / 100 g 1 mcg / 100 ml
	Niet toegestaan	Alle overige soorten fruit Rode vruchtenconserven met kleurstof E127	
Groenten	Standaard	Artisjok, asperges, aubergine, bleekselderij, boerenkool, champignon, groene erwtten, groene kool, koolraap koolrabi, paprika, pompoen, rode biet, romaine sla, spruitjes, ui (rauw), witlof, zuurkool	1,0 mcg / 50g

	Toegestane variaties	Augurk, bloemkool, broccoli, cantharel, Chinese kool, courgette, doperwten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, kropsla, maïs, prei, raapstelen, rode biet, rode kool, rode sla, savooiekool, schorseneren, snijbonen, sperziebonen, spinazie, spitskool, tomaat, ui (rauw), witte kool, wortel	1,7 mcg / 50g
	Niet toegestaan	Andijvie, postelein, tuinbonen, gebakken ui, venkel	
Jus	Standaard	Zelfbereide jus van toegestane ingrediënten Gemaakt van juspoeder met < 50% vet	0,12 mcg / eetlepel
	Niet toegestaan	Alle andere soorten jus	
Melk en melkproducten	Standaard	Danoontje Geitenmelk Volle vruchtenkwark Yoghurtdrink topfit	8,47 mcg 6 mcg 12 mcg 2.10 mcg
	Toegestane variaties	Magere, halfvolle vruchtenkwark Magere, halfvolle, volle vla Slagroomvla, vlafliip	20 mcg / 150 ml
	Niet toegestaan	Rode puddingsaus met kleurstof E127	
Noten en zaden	Standaard	Amandelen zonder vliesje, cashewnoten, gemengde noten, Japanse mix, kastanjennoten, lijnzaad, macadamianoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten, pijnboompitten, pinda's, studentenhaver, suikerpinda's, walnoten	1,0 mcg / 30 g
	Toegestane variaties	Amandelen met vliesje, hazelnoten, paranoten, sesamzaad, zonnebloempitten	1,5 mcg / 30 g
Sauzen	Toegestaan	Zelfbereide sauzen van de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijen en ongejodeerd zout Aioli, frietsaus < 13% olie, guacamole, honingmosterddressing, ketjapsaus, olijfolie-azijn dressing, vinaigrette dressing	0,25 mcg / 15 g
	Toegestane variaties	Appelmoes, frietsaus 25% olie, knoflooksaus	0,40 mcg / 15 g
	Niet toegestaan	Mayonaise en alle overige sauzen	

Informatie op het etiket

In zeezout en dieetzout zitten van nature kleine hoeveelheden jodium. Tijdens de bereiding in de fabriek kan jodium in de vorm van keukenzout aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. De vermelding van de toevoeging van jodium en zout op de verpakking is een wettelijke verplichting. Indien onderstaande termen op de verpakking staan, duidt dit op de aanwezigheid van jodium:

- gejodeerd keukenzout
- jodiumhoudend keukenzout
- Jozo-zout
- broodzout
- bakkerszout
- gejodeerd broodzout
- zeezout
- E-127, Erythrosine (jodiumhoudende rode kleurstof)

Controleer daarnaast de etiketten op de verpakking ook op vis- en ei-bestanddelen.

Voorbeeldmenu's

Met behulp van het schema hierboven zijn er veel variaties mogelijk, daarom staan er hier twee voorbeelden van een dagmenu met 50 mcg jodium ter inspiratie.

Voorbeeld 1

- Ontbijt
2 sneden brood (zelfgemaakt) + halvarine + smeerkaas + zuivelspread + kop water/thee/koffie
- Tussendoor
1 rijst wafel naturel + 100 gram druiven
3 glazen water/ thee/ koffie
- Lunch
3 sneden brood (zelfgemaakt) + halvarine + boterhamworst + kipfilet + jam + 1 glas jus d'orange
- Tussendoor
100 ml volle vruchtenkwark + kleine appel
2 glazen water/thee/koffie
- Avondmaaltijd
100 gram gebakken of gekookte aardappelen + 250 gram "standaard" groenten + 100 gram "standaard" vlees + 1 eetlepel jus
- Tussendoor
100 ml Griekse yoghurt naturel + 1 handje noten (15 g)
2 glazen water/ thee/ koffie

Voorbeeld 2

- Ontbijt
200 ml havermoutpap
1 glas water/ thee/ koffie
- Tussendoor
Kleine banaan
2 glazen water/ thee/ koffie
- Lunch
3 volkoren crackers + margarine + zuivelspread + ham-prei salade + achterham
kop water/ thee/ koffie
- Tussendoor
100 gram druiven
2 glazen water/thee / koffie
- Avondmaaltijd
200 gram couscous + 250 gram groenten (champignon, doperwtten, paprika, pompoen) + 100 gram falafel + Danoontje
- Tussendoor
30 gram noten
2 glazen water/ thee/ koffie

Hebt u vragen over het dieet?

Neem contact op met een medewerker van de afdeling Nucleaire Geneeskunde.
Telefoonnummer: 013 – 221 04 70 E-mail: ng-administratie@etz.nl