

Jodiumbeperkt dieet ETZ - productinformatie

Jodium is een mineraal dat van nature in veel voedingsmiddelen voorkomt in wisselende hoeveelheden. De schildklier heeft jodium nodig voor de aanmaak van schildklierhormonen. Het jodiumbeperkt dieet is een dieet ter voorbereiding op een behandeling met radioactief jodium of een controle scan met radioactief jodium.

Het volgen van het jodiumbeperkte dieet is om twee redenen noodzakelijk:

1. Om nauwkeurig te kunnen meten of er nog opname is van radioactief jodium door eventueel overgebleven schildklierweefsel en/of tumorweefsel.
2. Om het effect van behandeling met radioactief jodium te verhogen.

Wanneer moet u starten met het voorbereidingsdieet?

7 dagen voor uw behandeling of scan stopt u met het eten van vis en schaal- en schelpdieren.

4 dagen voor uw behandeling of scan start u met een volledig jodiumbeperkt dieet.

Wanneer stop u met het jodiumbeperkte dieet?

Overleg altijd met uw arts over het stoppen van het dieet. Het is mogelijk dat uw behandel- of onderzoeksperiode wordt verlengd.

Wanneer u een scan krijgt, volgt u het dieet meestal tot het moment van de scan.

Wanneer u een behandeling krijgt, volgt u het dieet meestal tot 24 uur na de behandeling.

Als uw arts toestemming geeft om het dieet te stoppen, mag u weer normaal eten en drinken.

Voedingsmiddelen waar jodium in voorkomt/aan toegevoegd is

In bijna alle voedingsmiddelen is van nature jodium aanwezig, in de een wat meer dan in de ander. In zeezout en dieetzout zitten bijvoorbeeld van nature kleine hoeveelheden jodium. Tijdens de bereiding in de fabriek kan jodium in de vorm van keukenzout aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Er bestaat een wettelijke verplichting deze toevoeging op verpakte producten te vermelden. Indien onderstaande termen op de verpakking staan, is er jodium toegevoegd:

- **Gejodeerd keukenzout, jodiumhoudend keukenzout, Jozo-zout**
- **Broodzout, gejodeerd broodzout, bakkerszout**
- **De rode kleurstof E-127 (Erytrosine)** bevat jodium. E-127 kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven, limonade (siroop), puddingsaus, vruchten op sap en bepaalde snoepsoorten. De rode kleurstof E-124 (Cochenilrood-A) bevat daarentegen geen jodium. Producten gekleurd met E-124 zijn wel toegestaan.

Voedingsmiddelen waar bovenstaande (dikgedrukte) zouten en kleurstoffen in voorkomen zijn tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Lees daarom op de verpakking nauwkeurig welk soort zout er aan het product is toegevoegd. Controleer daarnaast de etiketten op de verpakking op vis-en ei-bestanddelen. Deze zijn eveneens niet toegestaan. Als u twijfelt of ontbreekt een product in de onderstaande tabel, gebruik het product dan niet tijdens de dieetperiode.



Ongejodeerd keukenzout (Jozo-zout naturel) is te verkrijgen in een aantal winkelketens. Informatie daarover vindt u op www.jozo.nl, klik op verkooppunten, of via tel. 074-2444169.

Andere producten die jodium kunnen bevatten

Naast voedingsmiddelen kan jodium ook voorkomen in medicijnen, zeep, shampoo, crème en zalf. Voorbeelden worden genoemd in de algemene folder van Nucleaire Geneeskunde, Voorbereidingsdieet, jodiumbeperkt dieet. Vraag uw arts of apotheker of de medicijnen (waaronder ook homeopathische producten) die u gebruikt jodium bevatten. Alle vitaminepreparaten (inclusief visolie), alle soorten drinkvoeding, sondevoeding en andere dieetpreparaten bevatten veel jodium en mogen in deze periode dus niet gebruikt worden.

VOORBEREIDINGSDIEET

| Productgroep | Toegestaan | Niet toegestaan |
|--------------------------|---|--|
| Brood en broodvervanging | Zelfgebakken brood met niet jodiumhoudend zout (Jozo-zout naturel) of zelfgebakken met Koopmans broodmix of natriumarm brood van de bakker. Eventueel kunt uw bakker vragen brood met Jozo-zout naturel voor u te bakken. Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matses en rijstwafels. Van deze producten mag u de soorten met zout gebruiken behalve Vitalu-producten. | Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood of luxe broodjes). Alle Vitalu-producten. |
| Broodbeleg (kaas) | Maximaal 1 plak kaas (\pm 20 gram) per dag of één broodbelegging smeerkaas, alleen de Nederlandse 30+, 40+ en 48+ soorten. | Buitenlandse kaassoorten, mascarpone, verse schapenkaas. |
| Broodbeleg (vleeswaar) | Maximaal 2 plakken vleeswaren (\pm 40 gram) per dag, alleen achterham, boterhamworst, casselerrib, cervelaatworst, chorizo, filet american, gebraden gehakt, gekookte worst, grillworst, leverkaas, leverworst, metworst, ossenworst, paardenrookvlees, palingworst, rauwe ham, roompaté, salamiworst, schouderham, smeerleverworst, theeworst, tongenworst, varkensfricandeau, zure zult. | Alle niet genoemde vleeswaren. |

| Productgroep | Toegestaan | Niet toegestaan |
|--|--|---|
| Broodbeleg (zoet) | Alle soorten jam, marmelade, vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, (gestampte) muisjes, speculoos, suiker. | Alle soorten die de rode kleurstof E-127 bevatten. Chocoladevlokken, chocoladehagelslag en chocoladepasta |
| Broodbeleg (overig) | Pindakaas | |
| Ei | | Alle soorten eieren en alle producten waar ei in verwerkt is, zoals sommige koeken, gebak, cake, eierkoek, eiersalade, omelet, mayonaise en advocaat. |
| Boter, margarine, halvarine en olie | Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine en halvarine. | Alle soorten olie. |
| Melk en melkproducten | Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kwark, maximaal 1 glas/schaaltje melk of melkproducten per dag (\pm 150 ml), inclusief koffiemelk. Koffiemelkpoeder. | Rode puddingsaus met rode kleurstof E127. |
| Bouillon en soep | Zelfbereide bouillon of soep met de toegestane soorten groente, vlees, kruiden en Jozo-zout naturel. | Alle andere soorten bouillon en soep. |
| Vis, visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen | | Alle soorten. |
| Vlees | Maximaal 100 gram vlees (rauw gewogen). Alle soorten naturel kalfs-, paarden-, rund-, varkens- en kippenvlees, zowel vers als voorverpakt en/of gekruid, met uitzondering van lever en leverproducten. | Lever en leverproducten. |
| Vleesvervangers (vegetarische producten): in plaats van vlees, maximaal 100 gram. | Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, toegestane groentesoorten en aardappelen, tofu/tahoe en tempé. | Alle overige soorten. |
| Jus | Zelfbereide jus van toegestane ingrediënten. | Alle andere soorten. |
| Sauzen | Alle zelfbereide sauzen van de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, Jozo-zout naturel en toegestane diversen (zie verderop in het schema bij 'diversen'). | Mayonaise en alle overige sauzen. |
| Aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti | Gekookte-, gebakken- en gefrituurde (zoete) aardappelen, zelfbereide aardappelpuree op smaak gebracht met Jozo-zout naturel. Gewone macaroni en spaghetti en witte rijst. | Volkoren macaroni en spaghetti. |

| Productgroep | Toegestaan | Niet toegestaan |
|-------------------------------|---|---|
| Peulvruchten | Bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten, sojabonen uit pot of blik, gekookte spliterwten. | |
| Groenten | Maximaal 3 groentelepels. Zowel vers, als uit blik, glas en diepvries zijn toegestaan. Alleen de volgende soorten: artisjok, asperges, aubergine, bleekselderij, boerenkool, bloemkool, broccoli, Chinese kool, champignon, courgette, doperwten, groene kool, knolselderij, koolraap, koolrabi, maïs, paprika, pastinaak, pompoen, prei, raapstelen, rabarber, rode biet, rode kool, savoieikool, schorseneren, sla, snijbonen, sperziebonen, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaat, ui, witlof, witte kool, wortel, zuurkool. | Een sausje gemaakt van het kookvocht, alle soorten à la crème en alle overige, hiernaast niet vermeldde groentesoorten. |
| Rauwkost | Alleen van toegestane groentesoorten. | |
| Reformproducten | | Met name in reformproducten kan zeezout, algen en zeewier verwerkt zijn. Let u hier goed op, als u gebruik maakt van reformproducten. Lees zorgvuldig de aanduiding op de verpakking! |
| Versnaperingen | Fabriekskoekje (verpakt), zoals bijvoorbeeld: biscuit, bitterkoekje, bokkenpootje, speculaasje, sprits, Sultana en ontbijtkoek, reepkoek. Krenten, rozijnen, noten, pinda's. Pepermunt, harde roomsnoepjes, stophoest, schuimpjes, winegum of (suikervrije) kauwgum. | Chips, borrelnoten, kroepoek. Snoepgoed met kleurstof E127. Alle soorten drop. Chocolade. |
| Diversen | Alle verse en gedroogde kruiden en knoflook, azijn, aardappelmeel, maïzena, suiker. Zout, toegestaan: Jozo-zout naturel, niet jodiumhoudend keuken- of tafel- of zeezout. | Jozo-zout: jodiumhoudend keuken- of tafelzout, bakkerszout, broodzout, dieetzout, zeezout. Vismeel, kroepoek, trassi, gomassi en tahin. Alle kant-en-klaar maaltijden. Alle overige producten en kruidenmixen. |
| Dranken (alcoholische) | | Alle alcoholische dranken. |
| Water | Zowel leidingwater als mineraalwater. | |

VOORBEELD VAN EEN DAGMENU

Ontbijt

- Twee sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit, crackers of knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter.
- Beleg:
 - 1 plak vleeswaren
 - 1x zoet beleg
- Koffie of thee met/zonder suiker

's Morgens tussendoor

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

Broodmaaltijd

- Drie sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit, cracker of knäckebröd.
- Besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter.
- Beleg:
 - 1 plak kaas
 - 1 plak vleeswaren
 - 1x zoet beleg
 - eventueel rauwkost
- 1 glas melk of karnemelk

's Middags tussendoor

- Koffie of thee met/ zonder suiker
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits
- 1 stuk fruit of 1 glas vruchtensap

Warme maaltijd

- Eventueel soep of bouillon
- Stukje vlees of kip, maximaal 100 gram (rauw gewogen)
- Jus
- Maximaal 3 groentelepels groente
- Aardappelen, macaroni/spaghetti, peulvruchten of rijst

's Avonds tussendoor

- Koffie of thee met/zonder suiker
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits
- 1 stuk fruit of 1 glas vruchtensap

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50