

## Jodiumbeperkt dieet

### Vorbereiding voor schildkliertherapie

In overleg met uw arts is besloten te starten met een jodiumbeperkt dieet. Het dieet is bedoeld als voorbereiding op uw opname voor therapie van de schildklier. Tijdens deze opname wordt u behandeld met radioactief jodium. De schildkliercellen zijn cellen die jodium opnemen. Door middel van het radioactieve jodium zal resterend schildklierweefsel of tumorweefsel inactief worden gemaakt.

Door het volgen van het jodiumbeperkt dieet zal er weinig jodium door de voeding in de schildklier worden opgenomen, waardoor er meer radioactief jodium naar de schildkliercellen kan gaan. Hierdoor zal het effect van het radioactieve jodium groter worden tijdens de behandeling.

### **Jodiumbeperkt dieet**

U begint één week voor uw ziekenhuisopname met het dieet en volgt dit nog twee dagen in het ziekenhuis. Na uw ziekenhuisopname hoeft u zich niet meer aan het jodiumbeperkt dieet te houden. Het volgen van het dieet is noodzakelijk om de volgende redenen:

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

Om u op weg te helpen, is onderaan dit informatieblad een voorbeeld van een dagmenu opgenomen.

### **Voedingsmiddelen waar jodium in voorkomt of aan toegevoegd is**

In bijna alle voedingsmiddelen is van nature jodium aanwezig. De hoeveelheid jodium is per product verschillend en ook in sommige kleurstoffen zit jodium. Voedingsmiddelen met jodium (via zouten of kleurstoffen) zijn tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Als u twijfelt, gebruik het product dan niet tijdens de dieetperiode.

### **Zout**

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 om deze toevoeging op verpakte producten te vermelden. De volgende aanduidingen worden hiervoor gebruikt:

- geijodeerd keukenzout, jodium-houdend keukenzout, Jozo-keukenzout jodium (rood);
- broodzout, geijodeerd broodzout.

Zout dat wel gebruikt mag worden is Jozo-tafelzout naturel (blauw), zie hiernaast.



### **E-nummers**

De rode kleurstof [E-127](#) (Erythrosine) bevat jodium en kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven, limonade(siroop), puddingsaus, vruchten op sap en bepaalde snoepsoorten. De rode kleurstof [E-124](#) (Cochenillrood-A) bevat geen jodium, producten met deze kleurstof zijn wel toegestaan.

### **Andere producten die jodium bevatten**

Behalve in voedingsmiddelen, kan jodium ook voorkomen in medicijnen, zeep, shampoo, crème en zalf. Voorbeelden hiervan zijn: Betadine zeep, Betadine shampoo, jodiumtinctuur en hoestdrank. Hieronder vallen ook vitaminepreparaten, homeopathische- en reformproducten. Een multivitaminen-mineralenpreparaat bijvoorbeeld bevat per tablet veel jodium.

# Patiënteninformatie

U mag dit preparaat in de dieetperiode dan ook niet gebruiken. Vraag uw arts of apotheker of de medicijnen die u gebruikt jodium bevatten.

## Dieetlijst voor het jodiumbeperkt voorbereidingsdieet

		Wel	Niet
<b>Aardappel / rijst / macaroni / spaghetti</b>	Gekookte, gebakken en gefrituurde aardappelen. Zelfbereide aardappelpuree op smaak gebracht met Nezo-zout.	X	
	Volkoren macaroni/spaghetti.		X
<b>Boter / margarine / halvarine / olie</b>	Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine en olie.	X	
<b>Bouillon / soep</b>	Zelfbereide bouillon of soep en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijensoorten en Nezo-zout.	X	
	Alle andere soorten bouillon en soep.		X
<b>Brood of brood- vervanging</b>	Zelfgebakken brood met ongejodeerd zout (Nezo-zout) of zelfgebakken met Koopmans broodmix, natriumarm brood van de bakker. <i>(Eventueel kunt u uw bakker vragen brood met Nezo-zout voor u te bakken.)</i> Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matses en rijstwafels (van deze producten mag u de soorten <u>met</u> zout gebruiken).	X	
	Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood of luxe broodjes).		X
<b>Kaas</b>	Maximaal <u>één</u> plak kaas (± 20 gram) per dag of één broodbelegging smeerkaas. Alleen de Nederlandse soorten kaas.	X	
	Buitenlandse kaassoorten.		X
<b>Broodbeleg (vleeswaar)</b>	Maximaal twee plakken vleeswaren (± 40 gram) per dag. Alle soorten vleeswaren, zowel van de slager als voorverpakt (met uitzondering van de onder 'niet toegestaan' genoemde).	X	
	Alle soorten vleeswaar waarin lever is verwerkt (zoals leverworst, leverpaté en leverpastei).		X
<b>Broodbeleg (zoet)</b>	Alle soorten jam, vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestampte muisjes.	X	
	Pindakaas, hagelslag, chocolade vlokken en chocolade pasta.		X
<b>Dranken</b>	Koffie, thee, bouillon. Limonadesiroop verdund met water, met uitzondering van de onder 'niet toegestaan' genoemde.	X	
	Maximaal 3 glazen frisdrank per dag (dit geldt voor alle soorten frisdrank, ook light en zero producten).	X	
	Alle soorten limonadesiroop die de kleurstof E-127 bevatten.		X
<b>Alcohol</b>	Bier, maximaal twee glazen per dag.	X	
	Alle overige alcoholische dranken.		X

# Patiënteninformatie

<b>Fruit en vruchtensap</b>	Maximaal twee porties vers fruit per dag van de volgende soorten: aardbeien, abrikozen, appels, bramen, citroenen, druiven, frambozen, grapefruits, mandarijnen, kersen, kruisbessen, mango's, meloenen, peren, perziken, pruimen, sinaasappels. In plaats van één portie fruit is ook één glas vruchtensap toegestaan.	X	
	Alle overige soorten fruit (bijv. ananas, banaan, bessen, kiwi)		X
<b>Ei</b>	Alle soorten ei of producten die ei bevatten (zoals eiersalade, cake, mayonaise, advocaat).		X
<b>Groenten, rauwkost</b>	Maximaal drie groentelepels. Alleen de volgende soorten zowel vers, als uit blik, glas en diepvries zijn toegestaan: aubergine, bieten, bleekselderij, bloemkool, Chinese kool, courgette, doperwtten, ijsbergsla, knolselderij, knoflook, komkommer, koolraap, koolrabi, kropsla, maïs, mierikswortel, paprika, pastinaak, pompoen, prei, rabarber, rode kool, snijbonen, tomaten, tuinbonen, uien, witte kool, zuurkool. Rauwkost: <u>alleen</u> van de toegestane groentesoorten.	X	
	Een sausje gemaakt van het kookvocht van groenten. Alle soorten á la crème en alle overige groentesoorten die niet vermeld staan onder 'toegestaan' (bijvoorbeeld andijvie, broccoli, wortel).		X
<b>Sauzen / jus</b>	Alle zelfbereide sauzen en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijensoorten, Nezo-zout.	X	
	Zelfbereide jus.	X	
	Alle andere soorten jus.		X
<b>Melk en Melkproducten</b>	Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kwark. Maximaal één glas/schaaltje per dag: ongeveer 150 milliliter. Koffiemelk: denk aan het maximum van 150 milliliter melk en melkproducten per dag.	X	
	Koffiemelkpoeder en koffi creamer.		X
<b>Peulvruchten</b>	Bruine bonen, sojabonen.	X	
	Alle andere soorten.		X
<b>Reform-producten</b>	Met name in reformproducten kan zeezout, algen en zeewier verwerkt zijn. <u>Let u hier goed op</u> , als u gebruik maakt van reformproducten. Lees zorgvuldig de aanduiding op de verpakking! Gebruik geen vismeel, kroepoek, trassi, gomassi en tahin.		X
<b>Versnaperingen</b>	Fabriekskoekje (verpakt) bijvoorbeeld biscuit, sultana, jodenkoek, stroopwafel, bitterkoekje, ontbijtkoek, ouwe wijvenkoek, reepkoek, krenten, rozijnen, hazelnoten, chips, kauwgom.	X	
	Pinda's, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, kroepoek, chocolade.		X

# Patiënteninformatie

<b>Vlees</b>	Maximaal 100 gram vlees (rauw gewogen). Alle soorten kalfs-, paarden-, rund-, varkens- en kippenvlees, zowel vers als voorverpakt en/of gekruid, met uitzondering van lever en leverproducten.	X	
	Lever en leverproducten.		X
<b>Vleesvervangers (vegetarische producten)</b>	In plaats van vlees, maximaal 100 gram. Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, toegestane groentesoorten en aardappelen, tofu/tahoe, tempé.	X	
	Alle overige soorten.		X
<b>Water</b>	Water voor het bereiden van thee, koffie, bouillon, soep en het koken van macaroni, spaghetti en rijst.	X	
<b>Vis</b>	Zeevis, visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen. Niet toegestaan: alle soorten.		X
<b>Zout</b>	Jozo-tafelzout naturel (blauw)	X	
	Jozo-keukenzout met jodium (rood)		X
	Jozo-bewustzout dieet (groen)		X
	Mineraalzout		X
<b>Diversen</b>	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, maïzena, suiker	X	

## Voorbeeld van een dagmenu

### Ontbijt:

- twee sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit, crackers, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter beleg: één plak vleeswaren;
- één maal zoet beleg;
- thee of koffie met/ zonder suiker

### 's Morgens:

- koffie of thee met/ zonder suiker;
- één plak ontbijtkoek of biscuits.

### Warme maaltijd:

- eventueel soep of bouillon;
- stukje vlees of kip, maximaal 100 gram (rauw gewogen) jus;
- maximaal drie groentelepels groente;
- aardappelen, macaroni, peulvruchten, rijst.

### 's Middags:

- koffie of thee met/ zonder suiker;
- één plak ontbijtkoek of biscuits;
- één portie fruit of één glas vruchtensap.

## **Broodmaaltijd:**

- drie sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit, cracker, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter beleg
- één plak kaas;
- één plak vleeswaren;
- één maal zoet beleg;
- eventueel rauwkost;
- één beker melk of karnemelk.

## **'s Avonds:**

- koffie of thee met/ zonder suiker;
- één plak ontbijtkoek of biscuits;
- één portie fruit of één glas vruchtensap.

## **Contact**

Hebt u na het lezen van deze tekst nog vragen over het dieet, neem dan tijdens kantooruren contact op met een van de medewerkers van de afdeling Nucleaire Geneeskunde via: 043 - 387 47 46 of 043 - 387 67 47.

Meer informatie over jodiumtherapie vindt u in de betreffende tekst op de website: [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl) > patiënten-en-bezoekers > zorgaanbod > nucleaire geneeskunde > patiënten folders.

## **Websites**

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)

*Odin: 034587 / uitgave januari 2017*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)