



Jodiumbeperkt dieet

onderzoek nucleaire geneeskunde

Waarom een jodiumbeperkt dieet?

Uw specialist heeft u een jodiumbeperkt dieet voorgeschreven. Het jodiumbeperkte dieet is een dieet dat u moet volgen om u voor te bereiden op een onderzoek of behandeling met radioactief jodium. Het dieet houdt in dat u gedurende een afgesproken periode zo weinig mogelijk jodium mag gebruiken. Dit is nodig om het effect van het onderzoek en / of de behandeling met radioactief jodium te verhogen.

Jodium in de voeding

In bijna alle voedingsmiddelen is van nature jodium aanwezig. De hoeveelheid jodium per voedingsmiddel is verschillend. Tot op heden is niet van alle voedingsmiddelen het jodiumgehalte bekend.

Daarnaast kan jodiumhoudend zout aan diverse voedingsmiddelen worden toegevoegd. Een fabrikant is wettelijk verplicht om op de verpakte producten te vermelden of er jodiumhoudend zout aan het product is toegevoegd.

Het kan gaan om:

- gejodeerd broodzout; ook wel broodzout genoemd.
- gejodeerd keuken- of tafelzout; ook wel jodiumhoudend keuken- of tafelzout genoemd.
- zeezout of dieetzout; deze zouten bevatten van nature een kleine hoeveelheid jodium.

Wat houden de richtlijnen voor u in?

- Het gebruik van leidingwater wordt afgeraden. Het leidingwater in Nederland bevat jodium, de hoeveelheid hiervan varieert per regio. In plaats hiervan kunt u mineraalwater gebruiken. In de tabel met toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen kunt u de richtlijnen voor het gebruik van leidingwater terugvinden.
- Producten met (gejodeerd) broodzout, gejodeerd keuken- of tafelzout, jodiumhoudend keuken- of tafelzout, zeezout of dieetzout zijn tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Lees daarom altijd nauwkeurig op de verpakking van een product welk soort zout eraan is toegevoegd. Producten die ongejodeerd (keuken) zout bevatten (zoals Losalt mineraalzout zonder jodium en Jozo naturel tafelzout) zijn wel toegestaan.
- Het gebruik van voedingsmiddelen die de rode kleurstof E-127 (Erythrosine) bevatten is tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Deze kleurstof bevat jodium en kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven, limonade(siroop), puddingsaus, vruchten op sap en bepaalde snoepsoorten. **Let op:** De rode kleurstof E-124

(Cochenillrood-A) bevat géén jodium. Producten gekleurd met E-124 zijn daarom wel toegestaan.

- Behalve in voedingsmiddelen kan jodium ook voorkomen in zeep, shampoo, jodiumtinctuur, Stophoest® en hoestdrank. Gebruik deze niet tijdens de dieetperiode. Denk hierbij ook aan vitaminepreparaten, vermageringstabletten, homeopathische artikelen en reformartikelen.

Tabel met toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen

In onderstaande tabel staat welke voedingsmiddelen tijdens het dieet toegestaan of niet toegestaan zijn. In geval van twijfel wordt aangeraden om het product tijdens de dieetperiode niet te gebruiken. Bedenk hierbij het slechts gaat om een dieetperiode van enkele dagen.

Tabel toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen

Toegestaan	Niet toegestaan
<p>Aardappelen, rijst en pasta Gekookte-/gebakken-/gefrituurde aardappelen, zelfbereide aardappelpuree met ongejodeerd zout. <i>Aardappelen koken in leidingwater is toegestaan.</i></p> <p>Gewone macaroni/spaghetti, zilvervliesrijst en witte rijst. <i>Macaroni, spaghetti en rijst koken in mineraalwater.</i></p>	Volkoren macaroni of spaghetti
<p>Bindmiddelen Aardappelmeel</p>	Alle overige soorten zoals allesbinder, bloem*, gelatine, zelfrijzend bakmeel, cakemeel, pannenkoekenmix, custard, vismeel en maïzena.
<p>Boter, margarine en olie Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine, olie en bak- en braadproduct.</p>	
<p>Bouillon en soep Zelfbereide bouillon en soep van mineraalwater en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijen en ongejodeerd zout.</p>	Andere soorten bouillon en soep

Tabel toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen

Toegestaan	Niet toegestaan
<p>Brood en broodvervangers Zelfgebakken brood met ongejodeerd zout, zelfgebakken brood met Koopmans broodmix of natriumarm brood van de bakker.</p> <p>Crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matzes en rijstwafels. Van deze producten mag u de gewone soorten gebruiken. Gewone beschuit: maximaal 4 stuks per dag.</p>	<p>Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood of luxe broodjes).</p>
<p>Broodbeleg <i>Kaas:</i> Maximaal 1 plak kaas (20 gram) per dag of één broodbelegging smeerkaas, alleen de Nederlandse soorten.</p>	<p>Buitenlandse kaassoorten.</p>
<p>Broodbeleg <i>Vleeswaren:</i> Maximaal 1 plak vleeswaar (20 gram) per dag, zowel van de slager als voorverpakt. De vleeswaren die hiernaast zijn genoemd, mag u niet gebruiken.</p>	<p>Alle soorten vleeswaar waarin lever, rund en gevogelte is verwerkt, zoals leverworst, leverpaté en leverpastei, kipfilet, runder-rookvlees en filet américain.</p>
<p>Broodbeleg <i>Zoet beleg:</i> Alle soorten jam, met uitzondering van de bij 'niet toegestaan' genoemde soorten. Vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestampde muisjes.</p>	<p>Alle soorten zoet beleg die de rode kleurstof E-127 bevatten, zoet beleg van niet toegestane fruitsoorten, chocoladevlokken, chocoladehagelslag, chocoladepasta, chocoladestrooisel, chocoladeboter.</p>
<p>Broodbeleg <i>Overig beleg:</i> Niets uit deze productgroep is toegestaan.</p>	<p>Pindakaas, notenpasta, sandwichspread, tahin.</p>

Tabel toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen

Toegestaan	Niet toegestaan
<p>Dranken Koffie, thee en bouillon gemaakt van mineraalwater.</p> <p>Limonadesiroop verdund met mineraalwater, m.u.v. de bij 'niet toegestaan' genoemde soorten.</p> <p>Vruchtensap: zie fruit of vruchtensappen.</p> <p>Frisdrank en light-frisdrank: maximaal 3 glazen per dag.</p>	<p>Alle soorten limonadesiroop die de rode kleurstof E-127 bevatten. Alcoholische dranken.</p>
<p>Ei en eiergerechten Niets uit deze productgroep is toegestaan.</p>	<p>Alle verse eieren en producten waarin ei is verwerkt zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade en mayonaise.</p>
<p>Fruit of vruchtensap <i>Maximaal 2 porties fruit per dag van de volgende soorten:</i> Ananas, verse abrikozen, appel, avocado, bessen (rood en blauw), bramen, citroen, dadel, druiven, grapefruit, kersen, kruisbes, mandarijn, mango, meloen, peer, verse pruim, sinaasappel, vijg.</p> <p>In plaats van 1 portie fruit mag ook 1 glas vruchtensap of 1 portie appelmoes of fruit uit blik worden gebruikt.</p>	<p>Alle overige fruitsoorten. Meer dan 2 porties fruit per dag.</p>

Tabel toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen

Toegestaan	Niet toegestaan
<p>Groenten <i>Alleen de volgende soorten zijn zowel vers als uit blik, glas en diepvries toegestaan:</i> Andijvie, aubergine, bieslook, bieten, bleekselderij, bloemkool, bruine bonen, Chinese kool, courgette, doperwten, ijsbergsla, groene kool, haricot verts, knolselderij, knoflook, komkommer, koolraap, koolrabi, kropsla, maïs, mierikswortel, paprika, pastinaak, peterselie, pompoen, prei, rabarber, radijs, rode kool, savooie kool, sellerie, sojabonen, spruiten, tomaten, uien, wortelen, witte kool, zuurkool.</p> <p>Maximaal 4 opscheplepels groente. Koken in leidingwater is toegestaan.</p>	<p>Alle á la crème groentesoorten en alle overige groentesoorten die niet genoemd zijn bij 'toegestaan'.</p> <p>Een sausje maken van het kookvocht is niet toegestaan.</p>
<p>Jus Zelfbereide jus van mineraalwater en toegestane ingrediënten.</p>	<p>Alle andere soorten jus.</p>
<p>Kant- en klaarmaaltijden Niets uit deze productgroep is toegestaan</p>	<p>Alle kant- en klaarmaaltijden.</p>
<p>Melk en melkproducten Koffieroom. Koffiemelk: in maximaal 4 kopjes per dag. Sojamelk en sojamelkproducten.</p>	<p>Alle andere melk en melkproducten. Koffiecreamer.</p>
<p>Noten en Pinda's Niets uit deze productgroep is toegestaan.</p>	<p>Alle soorten noten en pinda's.</p>
<p>Peulvruchten Bruine bonen, sojabonen, witte bonen.</p>	<p>Alle overige soorten zoals kapucijners, linzen en erwten.</p>
<p>Sauzen Alle zelfbereide sauzen van mineraalwater en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijensoorten, ongejodeerd zout en toegestane diversen.</p>	
<p>Versnaperingen Koek en gebak van toegestane ingrediënten: verpakte fabriekskoekjes (bijvoorbeeld biscuit, sultana, jodenkoeken, stroopwafels), ontbijtkoek, oude wijvenkoek, krenten, rozijnen, chips.</p>	<p>Koek en gebak van niet toegestane ingrediënten zoals ei, noten, pinda's, studentenhaver, zuurtjes, roomijs en softijs, kroepoek, olijven en chocolade.</p>

Tabel toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen

Toegestaan	Niet toegestaan
Vis, visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen Niets uit deze productgroep is toegestaan.	
Vlees, wild en gevogelte Maximaal 100 gram vlees (rauw gewogen). Alle soorten kalfs-, paarden-, schaap- en varkensvlees zowel vers als voorverpakt en/of gekruid. Haas, konijn en eend.	Alle soorten lever en leverproducten. Rundvlees en rundvleesproducten. Overige soorten zoals kip, kalkoen, fazant, patrijs, ree.
Vleesvervangers In plaats van vlees, maximaal 100 gram. Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, toegestane groentesoorten en aardappelen.	Tofu/tahoe. Alle andere soorten.
Water Mineraalwater voor het bereiden van thee, koffie, bouillon, soep en het koken van macaroni, spaghetti en rijst. U dient mineraalwater te gebruiken omdat leidingwater jodide (verwant aan jodium) bevat. Dit jodidegehalte varieert per streek/gebied, maar is zodanig hoog dat leidingwater niet toegestaan is.	Leidingwater.
Zout Ongejodeerd keuken- of tafelzout.	Gejodeerd keuken- of tafelzout. Dieetzout/zeezout.
Diversen Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaten, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, sambal, suiker, zoetstof.	Mayonaise, levertraanolie, vismeel, trassi, kroepoek, gomassio, tahin, olijven, gelatine, gelatinepoeder.
Homeopathische en reformartikelen, vermageringstabletten en vitaminepreparaten Zie de richtlijnen hiernaast.	In deze producten kan jodium, zeezout, algen en zeewier verwerkt zijn. Let u hier goed op. Lees daarom zorgvuldig de aanduiding op de verpakking.

* Bloem is alleen toegestaan voor het bakken van brood.

Uw vragen

Voor algemene vragen over voeding kunt u terecht op de website van Het Voedingscentrum:
www.voedingscentrum.nl.

Op www.nwz.nl vindt u meer informatie over de afdeling nucleaire geneeskunde.

Heeft u nog vragen dan kunt u:

- uw vraag mailen naar nucleairegeneeskunde@nwz.nl
- bellen naar de afdeling nucleaire geneeskunde telefoonnummer (072) 548 3480

De afdeling nucleaire geneeskunde is telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 16:30 uur.

Voorbeelddagmenu

Gebruik de tabel voor productkeuze.

- | | |
|----------------------------|--|
| ontbijt | <ul style="list-style-type: none">• 2 snee natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit (maximaal 4 stuks per dag), crackers, knäckebröd• besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter• beleg: 1 plak vleeswaren• 1x zoet beleg• thee of koffie met/zonder suiker• 1 glas sojamelk |
| 's morgens | <ul style="list-style-type: none">• koffie of thee met/zonder suiker• 1 plak ontbijtkoek of biscuits |
| brood-
maaltijd | <ul style="list-style-type: none">• 3 snee natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit (maximaal 4 stuks per dag), cracker, knäckebröd• besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter• beleg: 1 plak kaas• 2x zoet beleg• eventueel rauwkost• 1 glas sojamelk |
| 's middags | <ul style="list-style-type: none">• koffie of thee met/zonder suiker• 1 plak ontbijtkoek of biscuits• 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap |
| warme
maaltijd | <ul style="list-style-type: none">• eventueel soep of bouillon• stukje vlees, max. 100 gram (rauw gewogen)• jus• maximaal 4 groentelepels groente• aardappelen, macaroni, peulvruchten, rijst• 1 dessert op basis van soja |
| 's avonds | <ul style="list-style-type: none">• koffie of thee met/zonder suiker• 1 plak ontbijtkoek of biscuits• 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap |