

## Het jodiumbeperkt voorbereidingsdieet

### Paramedische Zorg / Diëtetiek

#### Inleiding

Het jodiumbeperkt dieet is een dieet ter voorbereiding op uw ziekenhuisopname. U begint één week voor uw ziekenhuisopname met het dieet. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis zal het dieet nog enkele dagen worden voortgezet.

Het volgen van het dieet is om twee redenen noodzakelijk:

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.

#### Voedingsmiddelen waar jodium in voorkomt / aan is toegevoegd

In bijna alle voedingsmiddelen is van nature jodium aanwezig, in de één wat meer dan in de ander. In zeezout en dieetzout zitten bijvoorbeeld van nature kleine hoeveelheden jodium; deze zijn daardoor niet toegestaan.

Tijdens de bereiding in de fabriek kan jodium in de vorm van keukenzout aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Deze voedingsmiddelen zijn niet toegestaan. Er bestaat een wettelijke verplichting deze toevoeging op verpakte producten te vermelden. De volgende aanduidingen worden hiervoor gebruikt:

- gejodeerd keukenzout, jodiumhoudend keukenzout, JOZO-zout rood;
- broodzout, gejodeerd broodzout.

De rode kleurstof **E-127** (Erythrosine) bevat jodium. E-127 kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven, limonade(siroop), puddingsaus, vruchten op sap en bepaalde snoepsoorten. De rode kleurstof **E-124** (Cochenillrood-A) bevat daarentegen geen jodium. Producten gekleurd met E-124 zijn wel toegestaan.

Voedingsmiddelen waar bovenstaande (dikgedrukte) zouten en kleurstof in voorkomen zijn tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Lees daarom op de verpakking nauwkeurig welk soort zout er aan het product is toegevoegd. Als u twijfelt, gebruik het product dan niet tijdens de dieetperiode.

#### 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. Vraag uw arts of apotheker of de medicijnen die u gebruikt (hieronder vallen ook vitaminepreparaten, homeopathische- en reformproducten) jodium bevatten. Een multivitamine-mineralenpreparaat bijvoorbeeld bevat per tablet veel jodium. U mag dit preparaat in de dieetperiode dan ook niet gebruiken.

#### Water

Tot voor kort werd in dit dieet het gebruik van mineraalwater geadviseerd in plaats van leidingwater. De hoeveelheid jodide in leidingwater blijkt echter niet groter te zijn in mineraalwater. U kunt daarom gewoon leidingwater gebruiken.

Tabel met voedingsmiddelen

Broodmaaltijd toegestaan	Broodmaaltijd niet toegestaan
<b>Brood</b>	
<p>Natriumarm brood van de bakker, zelfgebakken brood met ongejodeerd zout (JOZO-zout blauwe verpakking) of zelfgebakken brood met Koopmans broodmix. Eventueel kunt u uw bakker vragen brood met JOZO-zout blauw voor u te bakken.</p> <p>Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matzes en rijstwafels. Van deze producten mag u de soorten met zout gebruiken.</p>	<p>Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit-, bruin-, volkoren-, rogge-, krentenbrood en luxe broodjes). VitaLu van Lu (broodvervangers).</p>
<b>Boter</b>	
<p>Alle soorten gezouten en ongezouten roomboter, margarine, halvarine en olie.</p>	<p>-</p>
<b>Kaas</b>	
<p>Alleen de Nederlandse kaassoorten zijn toegestaan. <i>Maximaal 1 plak kaas (± 20 gram) per dag of 1 broodbelegging smeerkaas.</i></p>	<p>Buitenlandse kaassoorten zoals: Brie, Camembert en Boursin.</p>
<b>Vleeswaren</b>	
<p>Alle soorten vleeswaren, zowel van de slager als voorverpakt, met uitzondering van de onder "niet toegestaan" genoemde. <i>Maximaal 2 plakken vleeswaren (± 40 gram) per dag.</i></p>	<p>Alle soorten vleeswaar waarin lever is verwerkt, zoals leverworst, leverpaté, leverpastei en leverkaas.</p>
<b>Zoet broodbeleg</b>	
<p>Alle soorten jam, vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestampde muisjes.</p>	<p>Alle soorten die de rode kleurstof E-127 bevatten, chocoladevlokken, chocoladehagelslag, chocoladepasta, pindakaas.</p>
<b>Ei</b>	
<p>-</p>	<p>Alle soorten ei zijn niet toegestaan.</p>

Warme maaltijd toegestaan	Warme maaltijd niet toegestaan
Zout	
JOZO-zout blauw: niet jodiumhoudend keuken- of tafelzout.	JOZO-zout rood: jodiumhoudend keuken-zout/tafelzout. Dieetzout/zeezout.
Kruiden, specerijen en diversen	
Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup en tomatenpuree, aardappelmeel, maïzena, bloem, suiker.	Vismeel, trassi, gomassi en tahin zijn niet toegestaan.
Soep	
Zelfbereide bouillon of soep en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijensoorten.	Bouillon blokjes, bouillon poeder en kant-en-klare soep.
Jus en saus	
Zelfbereide jus. Alle zelfbereide sauzen en de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijensoorten, JOZO-zout blauw en toegestane diversen.	Alle overige soorten en sauzen, zoals; fritessaus, knoflooksaus, mayonaise, slasaus.
Vlees	
Alle soorten rund-, kalfs-, varkens-, en paardenvlees, kippenvlees, zowel vers als voorverpakt en/of gekruid, met uitzondering van lever en leverproducten. Maximaal 100 gram vlees (rauw gewogen).	Lever en alle producten waarin lever is verwerkt.
Vis	
-	Alle soorten zijn niet toegestaan.
Vleesvervangers	
Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, toegestane groentesoorten en aardappelen. Tofu / tahoe en tempé en Quorn. <i>Maximaal 100 gram in plaats van vlees.</i>	Vleesvervangers op basis van kaas of noten en alle overige soorten.
Peulvruchten	
Bruine bonen en sojabonen.	Alle andere soorten.

Warme maaltijd toegestaan	Warme maaltijd niet toegestaan
Aardappelen, rijst en pasta	
<p>Gekookte, gebakken, gefrituurde aardappelen, zelfbereide aardappelpuree op smaak gebracht met JOZO-zout blauw. Aardappelen koken in leidingwater is toegestaan.</p> <p>Witte rijst en gewone pasta (zoals; macaroni en spaghetti). <i>Deze koken in leidingwater is toegestaan.</i></p>	<p>Volkoren pasta (zoals; macaroni en spaghetti).</p>
Groenten	
<p>Alleen de volgende soorten groenten zijn toegestaan (zowel vers als uit blik, glas en diepvries): asperges, aubergine, bieten, bleekselderij, bloemkool, bruine bonen, champignons, Chinese kool, doperwten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, koolraap, kropsla, maïs, paprika, pompoen, prei, rabarber, rode kool, sojabonen, tomaten, uien, witte kool, wortels, zuurkool.</p> <p><i>Maximaal 3 groentelepels.</i></p>	<p>Alle soorten à la crème en alle overige groentesoorten die hiernaast niet genoemd zijn. Een sausje gemaakt van het kookvocht is niet toegestaan.</p>
Rauwkost	
<p>Alleen van toegestane groente soorten.</p>	<p>Alleen van toegestane groente soorten.</p>
Nagerechten	
<p>Karnemelk, kwark, melk, vla, yoghurt.</p> <p><i>Denk aan het max. van 150 ml. melk en melkproducten per dag.</i></p> <p><i>Fruit (max. 2 porties vers fruit per dag van de toegestane soorten, zie bij diversen).</i></p>	<p>Meer dan 150 ml. melk en/of melkproducten (karnemelk, kwark, melk, vla, yoghurt) per dag.</p> <p>Meer dan 2 porties vers fruit per dag.</p>

Diversen toegestaan	Diversen niet toegestaan
Dranken	
<p>Thee, koffie (ook Senseo, behalve de cappuccino Senseo), bouillon, limonadesiroop (met uitzondering van de hiernaast genoemde) en (light) frisdrank.</p> <p><i>Bier, maximaal 2 glazen per dag.</i></p> <p>Melk, karnemelk, koffiemelk, sojamelk. <i>Zuivelproducten max. 150 ml per dag.</i></p>	<p>Koffie met koffiemoes of melkpoeder. Senseo cappuccino. Let bij gewone koffiemelk op de maximale hoeveelheid van 150 ml (koffiemelk voor 1 kopje is 15 ml)</p> <p>Alle soorten limonadesiroop die de kleurstof E-127 bevatten.</p> <p>Alle overige alcoholische dranken.</p>
Water	
Zowel leidingwater als mineraalwater	-
Fruit en vruchtensappen	
<p><i>Maximaal 2 porties vers fruit per dag van de volgende soorten:</i></p> <p>ananas, appels, citroenen, druiven, frambozen, grapefruit, kersen, mandarijnen, mango's, meloenen, peren, perziken, pruimen, rabarber, sinaasappels.</p> <p><i>In plaats van 1 portie fruit mag ook 1 glas vruchtensap van de toegestane soorten worden gebruikt.</i></p>	<p>Alle overige soorten fruit.</p>
Vernaperingen en snacks	
<p>Fabriekskoekjes (verpakt), zoals bijvoorbeeld biscuit, sultana, jodenkoek, stroopwafel en bitterkoekje. Ontbijtkoek, ouwe wijvenkoek, reepkoek. Krenten, rozijnen, hazelnoten, kauwgum.</p>	<p>Pinda's, chips, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, kroepoek, chocolade.</p>
Reformproducten	
-	<p>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!</p>

## Voorbeeld van een dagmenu

### *Ontbijt*

2 snee natriumarm brood of zelfgebakken brood eventueel beschuit, crackers, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter  
beleg: 1 plak vleeswaren en 1 x zoet beleg  
thee of koffie met/zonder suiker

### *Tussendoor*

koffie of thee met/zonder suiker  
1 plak ontbijtkoek of biscuits

### *Broodmaaltijd*

3 snee natriumarm brood of zelfgebakken brood eventueel beschuit, cracker, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter  
Beleg: 1 plak kaas, 1 plak vleeswaren, 1 x zoet beleg  
1 beker melk of karnemelk

### *'s Middags*

koffie of thee met / zonder suiker  
1 plak ontbijtkoek of biscuits  
1 portie 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, peulvruchten, rijst

### *'s Avonds*

koffie of thee met / zonder suiker  
1 plak ontbijtkoek of biscuits  
1 portie fruit of 1 glas vruchtensap

## Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: \_\_\_\_\_
- Datum: \_\_\_\_\_
- Naam diëtist: \_\_\_\_\_

## Ruimte voor aantekeningen

---

---