

JODIUMBEPERKT VOORBEREIDINGSDIEET

Inleiding

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 jodiumbeperkte dieet is een dieet ter voorbereiding op uw ziekenhuisopname. U begint één week voor de toediening van radioactief jodium (voor zowel de scan als een eventuele behandeling) met het dieet. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis zal het dieet alleen nog tijdens de opname dag gelden. Het is echter al zo dat u dan de meeste producten weer kunt gaan gebruiken. U mag dan alleen nog geen vis en u krijgt nog jodiumarm brood. De tweede opname dag vervalt het dieet. Het jodiumbeperkte voorbereidingsdieet bevat slechts een kleine hoeveelheid jodium. 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 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. De volgende aanduidingen worden hiervoor gebruikt:

- **Gejodeerd keukenzout, jodiumhoudend keukenzout, Jozo-zout**
- **Broodzout, gejodeerd broodzout**

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. Als U twijfelt 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 bevatten

Behalve in voedingsmiddelen kan jodium ook voorkomen in medicijnen, zeep, shampoo, crème en zalf. Voorbeelden hiervan zijn: Betadine zeep, betadineshampoo, badzout, jodiumtinctuur, hoestdrank, stophoest en henna. 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 dan in mineraalwater. U kunt daarom gewoon leidingwater gebruiken.

RICHTLIJN VOOR HET JODIUMBEPERKTE VOORBEREIDINGSDIEET

Productgroep	Toegestaan	Niet toegestaan
Brood en broodvervanging	Zelfgebakken brood met ongejodeerd zout (Jozo-zout naturel) of zelfgebakken met Koopmans broodmix natriumarm brood van de bakker. Eventueel kunt u uw bakker vragen brood met Jozo-zout naturel (natriumarmbrood) voor u te bakken. Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matses en rijstwafels Van deze producten mag u de soorten met zout gebruiken.	Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood of luxe broodjes).
Broodbeleg (kaas)	Maximaal 1 plak kaas (\pm 20 gram) per dag of één broodbelegging smeerkaas, alleen de Nederlandse soorten kaas	Buitenlandse kaassoorten
Broodbeleg (vleeswaar)	Maximaal 2 plakken vleeswaren (\pm 40 gram) per dag. Alle soorten vleeswaren, zowel van de slager als voorverpakt, met uitzondering van de onder 'niet toegestaan' genoemde soorten.	Alle soorten vleeswaar waarin lever is verwerkt, zoals leverworst, leverpaté en leverpastei.
Broodbeleg (zoet)	Alle soorten jam, vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestampte muisjes.	Alle soorten die de rode kleurstof E-127 bevatten. Chocoladevlokken, chocoladehagelslag en chocoladepasta.
Broodbeleg (overig)		Pindakaas
Ei		Alle soorten eieren en alle producten waar die in verwerkt zijn zoals sommige koeken, gebak, cake, eierkoek, eiersalade, omelet, mayonaise en advocaat.
Boter, margarine, halvarine en olie	Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine en olie.	

Productgroep	Toegestaan	Niet toegestaan
Melk en melkproducten	Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kwark, maximaal 1 glas/schaaltje per dag (\pm 150 ml). Koffiemelk. Denk aan het maximum van 150 ml melk en melkproducten per dag.	Koffiemelkpoeder en kofficreamers.
Bouillon en soep	Zelfbereide bouillon of soep met de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijensoorten en Jozo-zout naturel.	Alle andere soorten bouillon en soep.
Zeevis, visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen		Alle soorten.
Vlees	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.	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.	Alle andere soorten.
Sauzen	Alle zelfbereide sauzen van met de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijsoorten, Jozo-zout naturel en toegestane diversen (zie verderop in het schema bij 'diversen').	Alle overige sauzen.

Productgroep	Toegestaan	Niet toegestaan
Aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti	Gekookte-, gebakken- en gefrituurde aardappelen zelfbereide aardappelpuree op smaak gebracht met Jozo-zout naturel. Gewone macaroni en spaghetti en witte rijst.	Volkoren macaroni en spaghetti.
Peulvruchten	Bruine bonen en sojabonen.	Alle andere soorten.
Groenten	Maximaal 3 groentelepels. Zowel vers, als uit blik, glas en diepvries zijn toegestaan. Alleen de volgende soorten: Aubergine, bieten, bleekselderij, bloemkool, Chinese kool, courgette, doperwt, ijsbergsla, knolselderij, knoflook, komkommer, koolraap, koolrabi, kropsla, maïs, mierikswortel, paprika, pastinaak, pompoen, prei, rabarber, rode kool, snijbonen, tomaten, tuinbonen, uien, witte kool, zuurkool.	Een sausje gemaakt van het kookvocht, alle soorten à la crème en alle overige, hiernaast niet vermeldde groentesoorten.
Rauwkost	Alleen van toegestane groentesoorten.	
Fruit en vruchtensap	Maximaal 2 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 1 portie fruit mag ook 1 glas vruchtensap van de toegestane soorten worden gebruikt.	Alle overige soorten fruit.

Productgroep	Toegestaan	Niet toegestaan
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! Vismeel, kroepoek, trassi, gomassi en tahin.
Versnaperingen	Fabriekskoekje (verpakt), zoals bijvoorbeeld: biscuit, sultana, jodenkoek, stroopwafel en bitterkoekje, ontbijtkoek, ouwe wijvenkoek, reepkoek, krenten, rozijnen, hazelnoten, chips, kauwgum.	Pinda's, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, kroepoek, chocolade.
Diversen	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, maïzena, suiker. Zout , toegestaan: Jozo-zout naturel, niet jodiumhoudend keuken- of tafelzout.	Koffiemelkpoeder en koffiemoes, Jozo-zout: jodiumhoudend keuken- of tafelzout, dieetzout/zeezout.
Dranken	Koffie, thee, bouillon. Limonadesiroop, met uitzondering van de onder 'niet toegestaan' genoemde. Frisdrank, inclusief light frisdrank, maximaal 3 glazen per dag.	Alle soorten limonadesiroop die de kleurstof E-127 bevatten.
Dranken (alcoholische)		Alle alcoholische dranken.
Water	Zowel leidingwater als mineraalwater.	

VOORBEELD VAN EEN DAGMENU

Ontbijt

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

's Morgens tussendoor

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

Broodmaaltijd

- Drie snee 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
 - 1 x zoet beleg
 - eventueel rauwkost
 - 1 beker melk of karnemelk

's Middags tussendoor

- 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, max. 100 gram (rauw gewogen)
- jus
- Maximaal 3 lepels groente
- Aardappelen, macaroni/spaghetti, peulvruchten of rijst

's Avonds

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