

PATIËNTEN INFORMATIE

Jodiumbeperkt voorbereidingsdieet

Bij de behandeling met radioactief jodium

U moet.....-.....-..... starten met het jodiumbeperkt dieet

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

1. Inleiding.....	3
1.1 Waarom dit dieet?	3
1.2 Hoe lang dit dieet?.....	3
1.3 Vragen?.....	3
2. Algemene richtlijnen	4
2.1 Leidingwater.....	4
2.2 Keukenzout.....	4
2.3 Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen	4
2.4 Toevoeging van jodium.....	4
2.5 Kleurstof.....	4
2.7 Overige producten	5
3. De dieetlijst.....	6
3.1 Toegestaan en verboden product.....	6
3.2 Toegestaan fruit, groente en peulvruchten	13
4. Tips	14
4.1 Jodiumloos keukenzout	14
4.2 Lezen van etiketten.....	14
4.3 Jodium in brood	15

1. Inleiding

Het jodiumbeperkt dieet is nodig ter voorbereiding op de behandeling met radioactief jodium. Het volgen van dit dieet vergroot het effect van de behandeling.

1.1 Waarom dit dieet?

De schildkliercellen zijn de enige cellen in het menselijk lichaam die jodium kunnen opnemen uit de voeding. Hierdoor zitten deze cellen vol met jodium waardoor er weinig radioactief jodium in kan worden opgenomen. Jodium komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen. Het is dan ook bijna onmogelijk om via de voeding helemaal geen jodium binnen te krijgen. Door het volgen van het jodiumbeperkt dieet krijgt u voeding binnen met weinig jodium. Als gevolg hiervan bevatten de schildkliercellen ook weinig jodium. Dit vergroot het effect van de behandeling met radioactief jodium.

1.2 Hoe lang dit dieet?

7 dagen voor de ziekenhuisopname begint u met het jodiumbeperkt voorbereidingsdieet. Na de behandeling met radioactief jodium in de ochtend, kan het dieet gestopt worden. In totaal houdt u zich dus 7 dagen aan het dieet.

1.3 Vragen?

Voor vragen over het jodiumbeperkt dieet, kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van het Maasstad Ziekenhuis via (010) 291 12 56, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 17.00 uur.

2. Algemene richtlijnen

2.1 Leidingwater

Het drinken van water uit de kraan (leidingwater) is toegestaan. Ook voor het koken van aardappelen, groente, rijst en dergelijke kunt u leidingwater gebruiken. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat leidingwater betrekkelijk weinig jodium bevat.

2.2 Keukenzout

Het gebruiken van gejodeerd keukenzout is tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet niet toegestaan. Tijdens het dieet kan gebruik gemaakt worden van jodiumloos keukenzout. De toegestane soorten keukenzout zijn JOZO Naturel (voorheen NEZO zout) en Salina. Andere soorten keukenzout zijn tijdens het volgen van het dieet niet toegestaan.

2.3 Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen

Voedingsmiddelen uit de zee bevatten een grote hoeveelheid jodium en zijn daarom niet toegestaan tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet.

2.4 Toevoeging van jodium

Aan sommige voedingsmiddelen wordt tijdens de bereiding in de fabriek jodium toegevoegd. Wanneer jodium wordt toegevoegd, staat dit vermeld op het etiket van het voedingsmiddel. Kijk voor informatie over het lezen van het etiket in het hoofdstuk Tips.

2.5 Kleurstof

De rode kleurstof E-127 bevat jodium en is niet toegestaan tijdens het dieet. E-127 kan voorkomen in cocktailkersen, gekonfijte kersen en vruchtencocktails.

2.7 Overige producten

Naast voedingsmiddelen zijn er nog andere producten die jodium bevatten. Jodium kan in geneesmiddelen, zelfzorgmiddelen en verzorgingsproducten voorkomen. Voorbeelden hiervan zijn: jodiumtinctuur, Betadine® (voor ontsmetting, zeep, zalf, shampoo, poederspray en scrub), hoestdrank, Stophoest®, alternatieve geneesmiddelen, vitaminepreparaten, vermageringstabletten, badzout (gemaakt van zeezout) en haarverf met henna.

Als er povidonjodium, kaliumjodide, jodide of jodine op het etiket staat, dan bevat het product jodium. Deze producten mogen niet gebruikt worden tijdens het dieet. Voor medicijnen die alleen verkrijgbaar zijn op recept, is het van belang dat de arts of apotheker geraadpleegd wordt.

3. De dieetlijst

3.1 Toegestaan en verboden product

Product/ productgroep	Toegestaan	Verboden
Zout	Niet jodiumhoudend keukenzout en tafelzout	Zeezout, dieetzout en gejodeerd zout
Brood en	<ul style="list-style-type: none">- Zelfgebakken brood bereid met ongejodeerd zout of broodmix- Natriumarm brood- Fabrieksmatig verpakt beschuit, crackers, ontbijtkoek, rijstwafels, knäckebröd en matzes als er geen jodiumhoudend zout in zit. <u>Let op het etiket!</u>	<ul style="list-style-type: none">- Brood van de bakker of uit de fabriek- Verse bakkerijproducten zoals beschuit, crackers, krentenbrod, ontbijtkoek, roggebrood, enz.
Boter, margarine, halvarine en olie	Alle soorten gezouten en ongezouten boter, margarine, halvarine en olie	

Product/ productgroep	Toegestaan	Verboden
Broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> - Nederlandse kaas of smeerkaas, maximaal 1 broodbeleg (= 20 gram) per dag - Vleeswaren, maximaal 2 plakken (= 40 gram) per dag, Alleen toegestaan als er geen gejodeerd zout in zit. Let op het etiket! - Alle soorten zoet beleg met uitzondering van de verboden soorten 	<ul style="list-style-type: none"> - Buitenlandse kaassoorten - Broodbeleg met lever - Pindakaas - Sandwich spread - Chocoladevlokken, chocoladehagel, chocolade- en hazelnootpasta
Ei	-	Eieren en voedingsmiddelen waarin ei is verwerkt zoals eiersalade, gebak, cake, eierkoek, advocaat, mayonaise

Product/ productgroep	Toegestaan	Verboden
Dranken en melkproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Koffie, thee, limonade en bouillon - Vruchtensappen, max 2 glazen van 150 ml per dag (zie overzicht toegestaan fruit). Let op: per dag maximaal 2 glazen of 2 stuks fruit toegestaan. - Frisdranken en bier, maximaal 500 ml frisdrank of 2 glazen bier per dag - Alle melk en melkproducten, maximaal 1 glas (= 150 ml) of schaalpje (= 150 ml) per dag. Hieronder vallen alle soorten melk, koffiemelk, yoghurt, vla, kwark, enz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Koffiemelkpoeder en koffiemoes - Alle overige alcoholische dranken
Fruit en vruchtensap	Zie overzicht toegestaan fruit, groente en peulvruchten. Al het toegestane fruit en vruchtensappen, maximaal 2 stuks of glazen per dag	Cocktailkersen, geconfijte kersen en vruchtencocktails. Zie algemene richtlijnen.

Product/ productgroep	Toegestaan	Verboden
Groente en peulvruchten	Zie overzicht toegestaan fruit, groente en peulvruchten. Maximaal 3 groentelepels (=150 gram) per dag	Alle groente à la crème
Aardappelen, rijst en pasta	Aardappelen Zilvervliesrijst	Aardappelpuree uit pakje Volkoren pasta
Vlees	- Alle soorten ongekruid vlees, maximaal 100 gram per dag (rauw gewogen) - Alle soorten gekruid vlees, maximaal 100 gram per dag (rauw gewogen). Alleen toegestaan als er geen gejodeerd zou in zit. Let op het etiket!	Lever en voedingsmiddelen waarin lever is verwerkt
Vleesvervangers	Alle soorten op basis van soja, granen, rijst, groente en aardappelen. Bijvoorbeeld: Tival, tofu, tahoe, tempé	Seitan, Valess, Quorn en alle andere soorten

Product/ productgroep	Toegestaan	Verboden
Vis/ visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen	-	Zeevis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen
Jus	Alle jus (zelfbereid of uit een pakje):	
Sauzen	Zelf bereide sauzen met ongejodeerd zout, aardappelmeel en toegestane voedingsmiddelen	Een sausje gemaakt van het kookvocht van groenten. Sausmixen, kant- en-klare sauzen en bindmiddelen
Bouillon en soep	Alle zelf bereide bouillon (blokje of poeder) en soep, bereid met ongejodeerd zout en toegestane voedingsmiddelen	Soepmixen en kant-en- klare soep
Kant-en-klaar maaltijden	-	Alle kant-en-klaar maaltijden
Reform- producten	-	Bevat vaak zeezout, algen en zeewier. Deze voedingsmiddelen bevatten jodium. <u>Let op het etiket!</u>

Product/ productgroep	Toegestaan	Verboden
Vernaperingen	<p>Alle koek(jes) die niet bij de bakker vandaan komen (fabriekskoeken), waarin geen eieren verwerkt zijn (bijv. biscuits, sultana, jodekoeken, stroopwafel, bitterkoekjes)</p> <p>Krenten en rozijnen</p> <p>Chips</p> <p>Kauwgom</p> <p>Amandelen en walnoten. Maximaal 100 gram per dag</p> <p>- Zelfgebakken vernaperingen van toegestane ingrediënten en zonder gejodeerd zout.</p> <p>- Ontbijtkoek, oudewijvenkoek</p>	<p>Koek en gebak waarin eieren verwerkt zijn (bijv. eierkoek, cake, e.d.)</p> <p>Koekjes van de bakker.</p> <p>De aanwezigheid van jodium in koeken kan aan de bakker gevraagd worden</p> <p>Kroepoek,</p> <p>Chocola en marsepein,</p> <p>Pinda's, cashewnoten, hazelnoten, borrelnoten en alle overige noten-</p> <p>Chocola en marsepein</p>

Product/ productgroep	Toegestaan	Verboden
	Alle verse en gedroogde kruiden/ specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, Aromat en knoflook azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, suiker en zoetstof	Trassi, gomassi en tahin Gelatinepudding en bindmiddelen
Smaakmakers en kruiden	- Suiker en zoetstof - Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, Aromat, knoflook - Azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree	
Diversen	- Aardappelmeel, maizena en bloem	Gelatinepudding en bindmiddelen

3.2 Toegestaan fruit, groente en peulvruchten

Fruit*		Groente en peulvruchten*	
Aalbes	Kokosnoot	Aubergine	Mierikswortel
Aardbei	Kruisbes	Bruine bonen	Paprika
Abrikoos	Mandarijn	Bleekselderij	Pastinaak
Appel	Mango	Bloemkool	Pompoen
Banaan	Meloen	Chinese kool	Prei
Bramen	Peer	Courgette	Rabarber
Citroen	Perzik	Doperwten	Rode bieten
Dadels	Pruim	IJsbergsla	Snijbonen
Druiven	Rozenbottels	Kapucijners	Sojabonen
Framboos	Sinaasappel	Knoflook	Spruitjes
Grapefruit	Vijgen	Komkommer	Tomaten
Kersen	Watermeloen	Koolraap	Tuinbonen
		Koolrabi	Uien
		Kropsla	Witte bonen
		Mais	Zuurkool

*Zowel vers, uit blik, uit glas en uit de diepvries.

4. Tips

4.1 Jodiumloos keukenzout

Voor het bereiden van de warme maaltijd kan ongejodeerd keukenzout gebruikt worden zodat er meegegeten kan worden met het gezin/huisgenoten. U hoeft dan niet voor uzelf een aparte maaltijd te bereiden

Salina en JOZO Naturel zijn jodiumloze keukenzouten. Salina is verkrijgbaar bij alle supermarkten. JOZO Naturel is verkrijgbaar bij Jumbo, Plus, Poiesz, EM-TÉ, Golff en Dekamarkt. JOZO Naturel is beperkt verkrijgbaar bij Albert Heijn en Spar.

4.2 Lezen van etiketten

Bij een aantal voedingsmiddelen in de dieetlijst wordt de zin 'Let op het etiket!' weergegeven. Dit houdt in dat u op het etiket dient te kijken om zelf af te lezen of er jodium in het voedingsmiddel aanwezig is. Dit staat aangegeven in de ingrediëntenlijst op het etiket. Zie de voorbeelden.

Jodium is op het etiket te herkennen op de ingrediëntenlijst als:

- jodium;
- gejodeerd keukenzout;
- jodiumhoudend keukenzout;
- jozo-zout;
- broodzout of bakkerszout;
- gejodeerd broodzout;
- zeezout;
- E-127.

Voorbeeld van WEL toegestaan

Ingrediënten

Tarwemeel, glucose-fructosestroop, sesamzaad, lijnzaad, pompoenzaad, plantaardig vet, tarwezemelen, rijsmiddel, rijstmeel, suiker, emulgator, zout, calciumcarbonaat, tarwegluten.

Voorbeeld van NIET toegestaan

Ingrediënten

Tarwemeel, glucose-fructosestroop, plantaardig vet, tarwezemelen, rijsmiddel, rijstbloem, emulgator, bakkerszout, calciumcarbonaat, tarwegluten.

4.3 Jodium in brood

Tijdens het volgen van het jodiumbeperkt dieet is het gebruik van brood met gejodeerd zout niet toegestaan. Om te voorkomen dat u een te grote hoeveelheid jodium binnenkrijgt, kunt u het volgende doen:

- de bakker vragen of hij brood wil bakken met ongejodeerd zout;
- zelf brood bakken met ongejodeerd zout (let op de verpakking, de mix mag geen jodiumhoudend zout bevatten);
- afbakbroodjes consumeren met ongejodeerd zout (let op de verpakking, sommige afbakbroodjes bevatten gejodeerd zout);
- het brood vervangen door bijvoorbeeld crackers of beschuit (let op de verpakking, sommige broodvervangers bevatten gejodeerd zout).



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

