

Jodiumbeperkt voorbereidingsdieet



UMC Utrecht

umcutrecht.nl

Inleiding

Uw arts heeft u een jodiumbeperkt dieet voorgeschreven. Het jodiumbeperkte dieet is een voorbereidingsdieet op de behandeling met radio-actief jodium, waarvoor u wordt opgenomen in het ziekenhuis. Tijdens het voorbereidingsdieet is het belangrijk dat u zo weinig mogelijk jodium gebruikt.

Waarom is het jodiumbeperkte dieet nodig?

Hoe minder jodium u voor de opname eet, hoe meer radioactief jodium kan worden opgenomen. Dit is nodig om:

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

Tijdsduur van het dieet

- Neem vanaf 7 dagen voor uw ziekenhuisopname **geen** vis, schaal- en schelpdieren, zeewier, kelp, algen en drinkvoeding;
- Begin 4 dagen voor uw opname met het jodiumbeperkte dieet. Raadpleeg hiervoor de tabel met toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen op bladzijde 3;
- Tijdens uw ziekenhuisopname volgt u het dieet nog één dag.

Jodium in de voeding

In bijna alle voedingsmiddelen is van nature jodium aanwezig, in verschillende hoeveelheden. Het jodiumgehalte is niet van alle voedingsmiddelen bekend. Tijdens de bereiding kan jodiumhoudend zout aan voedingsmiddelen toegevoegd worden. Een fabrikant is wettelijk verplicht om op verpakte producten te vermelden of er jodiumhoudend zout aan het product is toegevoegd.

Welke soorten zout bevatten jodium?

- Bakkerszout;
- Gejodeerd (keuken)zout;
- Met jodium verrijkt keukenzout of keukenzout verrijkt met jodium of jodiumzout.

Algemene adviezen

- Kijk op de verpakking van een product bij 'ingrediënten' welke soort zout is toegevoegd. Producten met 'bakkerszout', 'gejodeerd (keuken)zout' of 'met jodium verrijkt keukenzout' of 'keukenzout verrijkt met jodium' of 'jodiumzout', bevatten jodium;
- Als bij de ingrediënten alleen 'zout' staat vermeld, is dit zout zonder jodium;
- Dieetzout bevat meestal geen jodium; kijk dit na op de verpakking;
- Kruidenzout kan jodium bevatten; kijk dit na op de verpakking;
- Ga uit van de informatie over jodium op de verpakking als deze afwijkt van informatie in de tabel op bladzijde 3;
- **Gebruik bij het bereiden van het eten ongejodeerd zout;**
- De rode kleurstof E127 (Erythrosine) bevat jodium en kan toegevoegd zijn aan rode vruchtenconserven, limonade(siroop), puddingsaus, vruchten op sap en bepaalde snoepsoorten. Het gebruik van voedingsmiddelen die de kleurstof E127 bevatten is niet toegestaan.
- Neem geen energierijke eiwitrijke drinkvoeding, dit bevat veel jodium. Neem contact op met de diëtist als uw voedingsinname zonder drinkvoeding te laag wordt.

Als u twijfelt, neem het product dan niet. Het gaat maar om een dieetperiode van enkele dagen.

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, jodium-tinctuur, Stophoest® en hoestdrank. **Gebruik deze middelen niet meer vanaf één week voorafgaand aan uw ziekenhuisopname.**

Vraag uw arts of apotheker of de medicijnen die u gebruikt jodium bevatten. Denk hierbij ook aan ibuprofen, vitamine- en mineralen preparaten, vermageringstabletten, Homeopatische artikelen en reformartikelen.

Tabel met toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen

In de tabel zijn voedingsmiddelen ingedeeld onder toegestaan of **niet toegestaan**.

U mag maximaal 50 mcg jodium per dag eten en drinken.

Met de jodiumwaarden in de tabel kunt u (indien gewenst) de hoeveelheid jodium per dag berekenen. Als het past binnen de 50 mcg per dag kunt u ook voedingsmiddelen ingedeeld onder niet toegestaan nemen.

Onderaan de tabel staan twee voorbeeld dagmenu's die minder dan 50 mcg jodium bevatten.

Voedingsmiddel		Jodium (mcg)	
Zout			
Toegestaan	Losalt, Jozo naturel tafelzout, Jozo naturel keukenzout, ongejodeerd zout Zeezout	1 theelepel, 2 g	0,0 0,8
Niet toegestaan	Jozo tafelzout met jodium, Jozo keukenzout met jodium, gejodeerd zout, jodiumzout, kruidenzout, bakkerszout, Losalt met jodium	1 theelepel, 2 g	40-130
Aardappelen, rijst en pasta			
Toegestaan	Aardappelen Pasta, wit/volkoren gekookt Rijst, gekookt	200 g 100 g 100 g	5,0 1,0 3,8
Niet toegestaan	-		
Bindmiddelen			
Toegestaan	Aardappelmeel Maizena Bloem Bakproducten Koopmans zonder ei of melk (als ingrediënt in baxmix of zelf toegevoegd)	50 g 1 eetlepel, 7 g 50 g 50 g	0,2 0,03 0,8 0
Niet toegestaan	Allesbinder, gelatine, vismeel		

Boter, margarine, olie

Toegestaan	Boter / margarine, olie alle soorten	Voor 1 snee, 5 g	0,08
Niet toegestaan	-		

Bouillon en soep

Toegestaan	Zelfbereide heldere soep met vlees (rund/kip), soepgroenten en vermicelli		1,3
	Zelfbereide heldere tomaten- soep met vlees (rund/kip), soepgroenten en vermicelli		1,6

Brood en broodvervangers

Toegestaan	Zelfgebakken brood met on gejodeerd zout	1 snee	0,7
	Zelfgebakken brood van Koopmans® broodmix	1 snee	0,5
	Zoutarm brood	1 snee	5,8
	Crackers / beschuit	1 stuk	0,2
	Knäckebröd met on gejodeerd zout	1 stuk	0,2
	Havermout	2 eetl (10 g)	0,05
	Brinta	2 eetl (10 g)	0,2
	Muesli	1 eetl (10 g)	0,01
Niet toegestaan	Andere broodsoorten, crackers met gejodeerd zout		

Broodbeleg

Toegestaan <i>Kaas</i>	maximaal 2x per dag: Goudse kaas, witte kaas (feta), brie, camembert, mozzarella	voor 1 snee, 20 g	4,2
	Smeerkaas, 40 +	voor 1 snee, 20 g	2,2
	Smeerkaas, 48+	voor 1 snee, 20 g	1,8
	Harde geitenkaas, huttenkase, zuivelspread, roomkaas	voor 1 snee, 20 g	2,0
<i>Vleeswaren</i>	Ham	voor 1 snee, 20 g	0,5
	Worst	voor 1 snee, 20 g	0,5
	Salami	voor 1 snee, 20 g	0,8
	Filet americain	voor 1 snee, 20 g	0,5
<i>Zoet beleg</i>	Hagelslag, puur	voor 1 snee, 15 g	0,4
	Chocopasta	Voor 1 snee, 15 g	0,4
	Jam, honing, stroop	Voor 1 snee, 15 g	0,0
	Pindakaas	voor 1 snee, 20 g	0,0
<i>Overige</i>	Humus	Voor 1 snee, 20 g	0,2
Niet toegestaan	Vleeswaar waarin lever verwerkt is Mascarpone, buitenlandse kaas, halfharde kaas, roquefort, schapenkaas, Hagelslag, melk, Chocolade-vlokken, melk Zoet beleg met aanwezigheid van kleurstof E127		

Dranken

Toegestaan	Leidingwater	onbeperkt	-
	koffie	1 kop	0,6
	Thee	1 kop	1,0
	Sap	1 glas	1,6
	Limonade(siroop) zonder kleurstof E127	1 glas	0,1
Niet toegestaan	Limonade(siroop) met kleurstof E127		-
	Alcoholische dranken		-
	Tomatensap		

Voedingsmiddel		Jodium (mcg)	
Drinkvoeding			
Niet toegestaan	Energie- en eiwitverrijkte drinkvoeding		
Eieren			
Niet toegestaan	Eieren	50 g	15,6
Fruit			
Toegestaan	Vers of uit blik Max 3 stuks per dag; in plaats van 1 stuk fruit mag 1 glas sap of 1 schaalte appelmoes	Per stuk fruit	2,5
Niet toegestaan	Meer dan 3 stuks per dag		
Groenten			
Toegestaan	Alle groenten, vers, diepvries, blik of glas behalve zie groenten bij Niet toegestaan	200 g	4
	Tomaat, rauw	100 g	2,5
	Tomaat, gezeefd	100 g	3
	Komkommer	100 g	3
Niet toegestaan	Andijvie	200 g	12,8
	Venkel	200 g	11,2
	Postelein	200 g	9
	Tuinbonen	200 g	8
	Mais	200 g	6,6
	A la crème groenten soorten		
Melk, melkproducten en soja alternatieven			
Toegestaan	Producten van soja (drink, yoghurt, vla, kwark)	1 schaalte	0,0
Niet toegestaan	Alle andere melkproducten		
	Melk	1 beker	37,2
	Yoghurt / kwark	1 schaalte	22,3
Noten en pinda's			
Toegestaan	Noten, behalve hazelnoot	1 handje, 25 g	0,6
	Pinda	1 handje, 25 g	0,6
Niet toegestaan	Hazelnoot	1 handje, 25 g	1,4

Peulvruchten

Toegestaan	Soja-, bruine- en witte boon	100 g	0,1
	Linzen	100 g	0,1
	Erwten	100 g	0,2
	Kapucijners	100 g	0,5

Sauzen

Toegestaan	Mayonaise (kant en klaar), ketchup, chilisaus, pesto.	1 sauslepel, 15 g	0,5
	Zelfgemaakte jus Zelfgemaakte sauzen van toegestane ingrediënten		0,2
Niet toegestaan	Zelfgemaakte mayonaise met ei Sauzen met melk, kaas en room Jus op basis van poeder, tomatensaus		

Vis, visproducten, schaal- en schelpdieren, kelp, zeewier en algen

Niet toegestaan	Vanaf 7 dagen voor uw ziekenhuisopname niet meer eten		
-----------------	---	--	--

Vlees en gevogelte

Toegestaan	Rund- of varkens gehakt	100 g	3,0
	Runderbiefstuk	100 g	2,5
	Hamburger	100 g	2,4
	Rookworst	100 g	4,3
	Varkenshaas	100 g	1,1
	Kip, kalkoen	100 g	6,0
	Haas, konijn	100 g	0,6
	Wild	100 g	1,2 – 2,9
Niet toegestaan	Lever- en leverproducten		

Vleesvervangers

Toegestaan	Producten op basis van soja peulvruchten, granen, rijst	100 g	0,6 – 1,3
Niet toegestaan	-		

Tussendoortjes

Toegestaan	Koek en gebak van toegestane ingrediënten, zonder E127		
	<i>Bijvoorbeeld:</i>		
	Biscuitje	1 stuk, 10 g	0,1
	Speculaas	1 stuk, 10 g	0,2
	Chocolate chip	1 stuk, 40 g	0,8
	Stroopwafel	1 stuk, 100 g	1,9
	Ontbijtkoek	1 plak, 20 g	3,0
	Chocolade, puur	1 blokje, 10 g	0,2
	Water- of sorbetijs	1 bolletje, 50 g	0,2 – 0,5
Niet toegestaan	Koek en gebak van niet toegestane ingrediënten en/of E127		
	Cake	plak, 50 g	8,3
	Taart met slagroom/chocolade		
	Chocolade, melk	blokje, 10 g	2,0
	Chips, zoutjes	50 g	2,0
	Schepijs, roomijs	50 g	10,3

Voorbeeld van dagmenu 1

Met berekening van jodium

Ontbijt		Jodium gehalte (mcg)
1 kom	sojayoghurt	0,0
3 eetlepels	muesli	0,03
OF		
havermoutpap van		
1 kom	sojadrink	0,0
4 eetlepels	havermout	0,1
1 kop	koffie / thee	0,6 of 1
Tussendoor 1		
1 kop	koffie / thee	0,6 of 1
1 x	speculaas	0,2
Broodmaaltijd		
4 sneden	zelfgebakken brood	2,8
besmeerd met	boter / margarine	0,32
3 x	vleeswaren, bijv	
	2 x achterham en	1,0
	salami	0,8
1 x	zoet beleg, bijv jam	0,0
1 glas	sap	1,6
1 schaalte	sojayoghurt	0,0
Tussendoor 2		
1 kop	koffie / thee	0,6 of 1
1 stuk	fruit	2,5
Warme maaltijd		
1 portie, 100 g	vlees, bijv hamburger	2,4
1 portie, ca 200 g	groenten, zie tabel	4
1 portie, 200 g	aardappelen, gebakken	5,0
1 sauslepel	saus	0,5
1 dessert	1 bolletje sorbet ijs	0,5
Tussendoor 3		
1 kop	koffie / thee	0,6 of 1
1 stuk	fruit	2,5
1 handje	nootjes (behalve hazelnoot)	0,6
Totaal		ongeveer 30 mcg jodium

Voorbeeld van dagmenu 2

Met berekening van jodium

Ontbijt

		Jodium gehalte (mcg)
2 stuks	crackers	0,4
besmeerd met	boter / margarine	0,16
1 x	hagelslag, puur	0,4
1 x	smeerkaas, 40+	2,2
1 schaaltje	sojayoghurt	0,0
1 kop	koffie / thee	0,6 of 1

Tussendoor 1

1 kop	koffie / thee	0,6 of 1
2 x	biscuitje	0,2

Broodmaaltijd

4 sneden	brood van Koopmans® broodmix	2,0
besmeerd met	boter / margarine	0,32
2 x	kaas, Goudse 48 +	8,4
2 x	humus	0,4
1 glas	sap	1,6
1 glas	sojadrink	0,0
100 g	tomaat/komkommer salade	3,0

Tussendoor 2

1 kop	koffie / thee	0,6 of 1
1 stuk	fruit	2,5

Warme maaltijd

1 portie, 100 g		
ongekookt	pasta, volkoren	1,9
1 portie	vegetarische balletjes	1,1
1 portie, ca 200 g	groenten, zie tabel	4,0
1 sauslepel	groene pesto	0,7
1 dessert	stuk fruit	2,5

Tussendoor 3

1 kop	koffie / thee	0,6 of 1
2 blokjes	chocolade, puur	0,4

Totaal

ongeveer 35 mcg jodium

Meer informatie

- Hebt u algemene vragen over voeding, kijk dan op: www.voedingscentrum.nl
- Voor tips en gerechten kijk op: www.jodiumarm.nl

Contact

Als u na het lezen van deze brochure vragen hebt, neem dan contact op. Wij zijn op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer: 088 75 566 09 of u kunt een mail sturen naar: dietetiek@umcutrecht.nl

Het emailadres kan alleen gebruikt worden voor algemene vragen. In de e-mail mogen geen persoonlijke of medische gegevens staan, omdat e-mailen niet volledig privacy-veilig is.

Uw patiëntenportaal: Mijn UMC Utrecht

Als patiënt van het UMC Utrecht hebt u toegang tot het patiëntportaal Mijn UMC Utrecht. Hier ziet u welke afspraken u hebt in het UMC Utrecht, welke medicijnen u gebruikt en wat de onderzoeksresultaten zijn. Ook kunt u via Mijn UMC Utrecht een bericht sturen naar uw diëtist. U krijgt dan binnen drie tot vijf werkdagen antwoord.

U kunt inloggen op onze website met uw DigiD met sms-functie:

www.umcutrecht.nl/mijnumcutrecht

Op deze webpagina vindt u meer uitleg over inloggen en het patiëntportaal.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or ledger paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Heidelberglaan 100
3584 CX Utrecht

088 75 555 55
info@umcutrecht.nl

umcutrecht.nl