

Strikt jodiumbeperkt voorbereidingsdieet

Inleiding

Het jodiumbeperkte dieet is een voorbereidingsdieet. Het volgen van het dieet is noodzakelijk om nauwkeurig te kunnen meten of er nog opname is van radioactief jodium door eventueel resterend schildklierweefsel en/of tumorweefsel en om het effect van behandeling met radioactief jodium te verhogen. Dit dieet dient vier dagen voor behandeling met radioactief jodium te worden gestart. Zeevis mag echter één week voor opname niet meer worden gegeten.

Algemene richtlijnen

Jodium is in verschillende hoeveelheden in bijna alle voedingsmiddelen van nature aanwezig.

Jodium kan tijdens de fabrieksmatige bereiding aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Op verpakte producten moet echter worden aangegeven of er jodiumhoudend zout aan het product is toegevoegd onder vermelding van:

- Gejodeerd keukenzout;
- Jodiumhoudend keukenzout;
- Jozo-zout;
- Broodzout;
- Gejodeerd broodzout.

Zeezout en dieetzouten bevatten van nature een kleine hoeveelheid jodium.

Jodiumhoudend zout is tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Lees altijd op de verpakking welk soort zout er aan het product is toegevoegd! In geval van twijfel is het aan te raden het product tijdens de dieetperiode niet te gebruiken.

Medicatie

Behalve in de voeding kan jodium ook in geneesmiddelen voorkomen. Voorbeelden zijn:

jodiumtinctuur, betadine® (ook in zeep, zalf, shampoo) maar ook in een aantal soorten hoestdrank en zelfs in Stophoest®. Ook een aantal alternatieve middelen bevat jodium. Vermeldt het etiket povidonjodium of kaliumjodide, dan zit er zeker jodium in het product. Vraag uw arts/apotheker of de medicijnen (ook vitaminepreparaten, homeopathische middelen en reformartikelen) die u gebruikt, jodium bevatten.

Contrastmiddelen

Er worden verschillende soorten contrastmiddelen gebruikt. Niet alle soorten geven problemen.

Het is hier niet mogelijk om alle situaties op te sommen. Hier volgen de belangrijkste:

- Röntgenfoto's na injectie van een contraststof;
- CT-scan na injectie van een contraststof;
- Vaatonderzoek via een katheter in de bloedbaan (angiografie) en hartkatheterisatie;
- Dotterprocedure.

U moet een dergelijk onderzoek tijdig door geven aan de behandelend nucleair geneeskundige. Zo nodig wordt het onderzoek of de behandeling met radioactief jodium uitgesteld. Als u het niet meldt, wordt het onderzoek of de behandeling veel minder effectief. Als een contrastmiddel werd gebruikt bij een echo-onderzoek of een MRI-onderzoek dan is

er niets aan de hand. Bij twijfel kunt u overleggen met de afdeling nucleaire geneeskunde.

Cosmetica en desinfectantia

Lees goed de samenstelling na van uw huismiddeltjes. Er zit vaker jodium in dan u denkt.

Denk aan badzout gemaakt van zeezout. Ook zogenaamde alternatieve middelen zijn niet automatisch onverdacht. Middelen om de huid of schaafwondjes te ontsmetten kunnen jodium bevatten. Denk aan jodiumtinctuur, betadine® (ook als zeep, zalf of shampoo).

Trefwoorden op de etiketten: kaliumjodide, jodide, jodine, povidonjodium.

Voor het ontsmetten van wondjes zijn alle heldere middelen wel toegestaan, b.v. chloorhexidine, alcohol of Sterilon®. Een bijzonder probleem wordt gevormd door henna. Dit kan in wisselende mate grote hoeveelheden jodium bevatten. Als het wordt gebruikt op de huid of in het haar dan moet een behandeling soms maanden worden uitgesteld. In principe kunnen alle soorten haarverf henna bevatten. Ook als er maar weinig henna in zit, kan dat toch al voldoende zijn om problemen te geven. Lees dus de kleine lettertjes op het etiket.

Overzicht

Voedingsmiddelen die niet mogen

De volgende middelen mogen gedurende de laatste 4 dagen voor een behandeling met radioactief jodium **niet** worden gegeten:

Brood

Alle broodsoorten van de bakker of de fabriek, behalve natrium-arm brood.

Eieren

Eieren en alle producten waar eieren in zijn verwerkt, zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade, omelet, mayonaise en advocaat.

Vis

Alle zeevis, visproducten en visolie.

Schelpdieren

Alle schaal- of schelpdieren.

Zeewier, algen, kelp

Alle soorten zeewier, algen en kelp.

Reformartikelen

Alle reformproducten waarin zeewier, zeezout of algen zijn verwerkt. Kelp, vismeel, kroepoek, trassi, tahin. Lees heel goed de verpakking.

Zout

JOZO-zout, dieetzout, zeezout.

Lever

Alle producten met lever, zoals leverpastei, levertraanolie, leverworst.

Kleurstoffen

E127 (erythrosine, rood). Dit zit vaak in rode vruchtenconserven, limonadesiroop, puddingsaus, vruchten op sap, bepaalde snoepsoorten.

Versnaperingen

Pinda's, chips, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, kroepoek, chocolade.

Leidingwater

Vervangen door mineraalwater.

Alcohol

Niet toegestaan, behalve maximaal 2 glazen bier per dag.

Voedingsmiddelen die wél mogen (per dag)

Broodproducten

Uitsluitend zelfgebakken brood met ongejodeerd [NEZO] zout of gebakken met Koopmans broodmix®, of natriumarm brood van de bakker.

Crackers, ontbijtkoek, matzes, rijstwafels en knäckebröd.

Broodbeleg

Zoet: alle soorten jam mits zonder kleurstof E127; vruchtenhagelslag.

Vleeswaren: maximaal 40 gram per dag (2 plakken), maar er mag dan geen lever in zitten.

Kaas: maximaal 1 plak of 20 gram Nederlandse kaassoorten.

Boter en oliën

Alle soorten margarine, halvarine en olie, al dan niet gezouten, behalve visolie.

Vlees

Maximaal 100 gram kip-, kalfs-, paarden-, runder- of varkensvlees. Lever en leverproducten zijn echter niet toegestaan!

Vleesvervangers

Maximaal 100 g soja, tofu/tahoe, tempé.

Jus

Jus, zelf bereid met mineraalwater.

Bouillon

Bouillon dient zelf bereid te zijn, uit toegestane producten en bereid met mineraalwater en NEZOzout.

Soep

Zelfgemaakte soep van mineraalwater, NEZOzout en toegestane groenten en vlees.

Groenten

Mits niet 'à la crème' (diepvries / blik wel toegestaan): asperges, aubergine, bieten, bloemkool, bruine bonen, champignons, Chinese kool, courgette, doperwtten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paprika, pompoen, prei, rabarber, rodekool, sojabonen, tomaten, uien, witte kool, wortelen, zuurkool. De groente mag worden gekookt in leidingwater, mits het kooknat niet wordt gebruikt voor groentesaus.

Aardappelen

Met NEZO-zout gekookte, gebakken of gefrituurde aardappelen of puree. Voor het koken mag leidingwater worden gebruikt.

Rijst en deegwaren

Gewone macaroni, spaghetti en rijst zijn toegestaan en mogen worden gekookt in leidingwater.

Fruit

Maximaal 2 porties fruit uit het volgende lijstje: Ananas, appel, citroen, druiven, framboos, grapefruit, kersen, mandarijn, mango, meloen, peer, perzik, pruim, sinaasappel. In plaats van een portie fruit mag ook een glas vruchtensap worden genuttigd.

Dranken

Koffie, thee, limonade, mits bereid met mineraalwater; vruchtensap: zie fruit. Melk of melkproducten: samen 1 glas per dag. Bier: 2 glazen. Alle frisdranken (ook de light-variant) zijn vrij toegestaan. Limonadesiroop is alleen toegestaan als mineraalwater wordt gebruikt en de siroop geen E127 bevat.

NEZO-zout

Niet jodiumhoudend tafel- en keukenzout.

Versnaperingen

Voorverpakte fabriekskoekjes, ontbijtkoek, krenten, rozijnen en kauwgom.

Diversen

Alle kruiden en specerijen, aromaat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, suiker, aardappelmeel en maïzena.

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie: Marketing & Communicatie

november 2017

05.09.072