



# Jodiumbeperkt dieet

Vorbereiding schildkliertherapie / onderzoek schildklier

U gaat starten met een jodiumbeperkt dieet. Het dieet is de voorbereiding op uw opname of voor een onderzoek van de schildklier. Het onderzoek gebeurt op de afdeling Nucleaire Geneeskunde. **V**

**olg A – o – paars** ([https://www.mumcplattegrond.nl/#map/do\\_d112/panorama](https://www.mumcplattegrond.nl/#map/do_d112/panorama)).

Als voorbereiding is het belangrijk dat u zo weinig mogelijk jodium binnenkrijgt door voeding. Door het eten van jodiumbeperkte voeding zal er weinig jodium in de schildklier worden opgenomen. Daardoor kan er meer radioactief jodium naar de schildkliercellen gaan.

## Jodiumbeperkt dieet

### Heeft u een afspraak voor een opname met behandeling?

Dan begint u **4 dagen vóór uw ziekenhuisopname** met het jodiumbeperkt dieet. U volgt dit nog **2 dagen in het ziekenhuis**. Na uw ziekenhuisopname mag u weer normaal eten.

### Heeft u een afspraak voor een onderzoek van de schildklier?

Dan begint u **7 dagen vóór het onderzoek** met het dieet. Na het onderzoek mag u weer normaal eten.

Om u op weg te helpen, staat onderaan deze folder een voorbeeld van een dagmenu.

## Voedingsmiddelen waar jodium in voorkomt of aan toegevoegd is

In bijna alle voedingsmiddelen is van nature jodium aanwezig. De hoeveelheid jodium is per product verschillend en ook in sommige kleurstoffen zit jodium. Voedingsmiddelen met jodium (via zouten of kleurstoffen) zijn tijdens de dieetperiode niet toegestaan. Als u twijfelt, gebruik het product dan niet tijdens de dieetperiode.

## Zout

In zeezout en dieetzout zitten van nature kleine hoeveelheden jodium. In de fabriek kan jodium in de vorm van keukenzout aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Het is verplicht om deze toevoeging op het etiket te schrijven. Dit staat er dan zo:



- gejodeerd keukenzout, jodium-houdend keukenzout, Jozo-keukenzout jodium (rood);
- broodzout, gejodeerd broodzout.

Zout dat wel gebruikt mag worden is Jozo-tafelzout naturel (blauw), zie foto.

## E-nummers

In de rode kleurstof E-127 (Erythrosine) zit jodium en dat kan toegevoegd zijn aan ingemaakte rode vruchten zoals jam of stroop, limonade(siroop), puddingsaus, vruchten op sap en sommige snoepsoorten. De rode kleurstof E-124 (Cochenillrood-A) heeft geen jodium, producten met deze kleurstof zijn wel toegestaan.

## Andere producten die jodium bevatten

Behalve in voedingsmiddelen, vind je jodium ook in medicijnen, zeep, shampoo, crème en zalf. Voorbeelden hiervan zijn: Betadine zeep, Betadine shampoo, jodiumtinctuur en hoestdrank. Maar ook in vitaminepillen, homeopathische- en reformproducten. Een multivitamine bevat per tablet veel jodium. U mag dit in de dieetperiode dan ook niet gebruiken. Vraag uw arts of apotheker of de medicijnen die u gebruikt jodium bevatten.

## Dieetlijst voor het jodiumbeperkt voorbereidingsdieet

Lijst met producten die u <u>wel of juist niet mag</u> eten tijdens het jodiumbeperkt voorbereidingsdieet		Wel	Niet
<b>Aardappel / rijst / macaroni / spaghetti</b>	Gekookte, gebakken en gefrituurde aardappelen, zelfgemaakte aardappelpuree met Jozo-zout blauw. Rijst en gewone macaroni en spaghetti	Wel	
	Volkoren macaroni en spaghetti.		Niet
<b>Boter / margarine / halvarine / olie</b>	Alle soorten boter met en zonder zout, margarine, halvarine en olie.	Wel	
<b>Bouillon / soep</b>	Zelfgemaakte bouillon of soep van de groente die u mag eten, vlees, kruiden en Jozo-zout blauw	Wel	
	Alle andere soorten bouillon en soep.		Niet
<b>Brood of broodvervanging</b>	Zelfgebakken brood met Jozo-zout blauw of zelfgebakken met Koopmans broodmix, zoutarm brood van de bakker. Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matses en rijstwafels (van deze producten mag u de soorten <u>met</u> zout gebruiken).	Wel	
	Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood of luxe broodjes).		Niet
<b>Kaas</b>	Maximaal 1 plak kaas (± 20 gram) per dag of 1 snee brood met smeerkaas. Alleen de Nederlandse soorten kaas.	Wel	
	Buitenlandse kaassoorten.		Niet
<b>Broodbeleg (vleeswaar)</b>	Maximaal 2 plakken vleeswaren (± 40 gram) per dag. Alle soorten vleeswaren, zowel van de slager als voorverpakt, behalve als er lever in zit.	Wel	
	Alle soorten vleesbeleg waar lever in zit zoals leverworst, leverpaté en leverpastei.		Niet
<b>Broodbeleg (zoet)</b>	Alle soorten jam, vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestampde muisjes.	Wel	
	Alles soorten waar kleurstof E-127 in zit: pindakaas, hagelslag, chocolade vlokken en chocolade pasta.		Niet
<b>Dranken</b>	Koffie, thee, bouillon. Limonadesiroop verdund met water, maar niet met rode kleurstof	Wel	
	Maximaal 3 glazen frisdrank per dag, ook al zijn het light en zero producten.	Wel	
	Alle soorten limonadesiroop waar de kleurstof E-127 in zit.		Niet
<b>Alcohol</b>	Bier, maximaal 2 glazen per dag.	Wel	
	Alle overige dranken met alcohol.		Niet

<b>Fruit en vruchtensap</b>	Maximaal 2 porties vers fruit per dag: aardbeien, abrikozen, appels, bramen, citroenen, druiven, frambozen, grapefruits, mandarijnen, kersen, kruisbessen, mango's, meloenen, peren, perziken, pruimen, sinaasappels. In plaats van 1 portie fruit kunt u ook 1 glas vruchtensap nemen.	Wel	
	Alle andere soorten fruit zoals ananas, banaan, bessen, kiwi		Niet
<b>Ei</b>	Alle soorten ei of producten waar ei in zit zoals eiersalade, cake, mayonaise, advocaat.		Niet
<b>Groenten, rauwkost</b>	Maximaal 3 lepels groente vers, uit blik, glas of diepvries Toegestaan zijn: 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. Rauwkost: <u>alleen</u> van deze groentesoorten.	Wel	
	Alle soorten groente á la crème en alle overige groente die niet hierboven genoemd zijn zoals andijvie, broccoli, wortel.		Niet
<b>Sauzen / jus</b>	Alle zelfgemaakte sauzen van de soorten groente en vlees die u mag hebben met kruiden, Jozo-zout blauw	Wel	
	Zelfgemaakte jus.	Wel	
	Alle andere soorten jus of saus.		Niet
<b>Melk en Melkproducten</b>	Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kwark. Maximaal 1 glas/schaaltje per dag: ongeveer 150 milliliter. Koffiemelk: denk aan het maximum van 150 milliliter melk en melkproducten per dag.	Wel	
	Koffiemelkpoeder en koffiemoes.		Niet
<b>Peulvruchten</b>	Bruine bonen, sojabonen.	Wel	
	Alle andere soorten.		Niet
<b>Reform-producten</b>	In reformproducten kan zeezout, algen en zeewier verwerkt zijn. <u>Let u hier goed op</u> als u gebruik maakt van reformproducten. Lees heel goed het etiket op de verpakking! Gebruik geen vismeel, kroepoek, trassi, gomassi en tahin.		Niet
<b>Versnaperingen</b>	Fabriekskoekje (verpakt) bijvoorbeeld biscuit, Sultana, jodenkoek, stroopwafel, bitterkoekje, ontbijtkoek, ouwe wijvenkoek, reepkoek, krenten, rozijnen, hazelnoten, kauwgom.	Wel	
	Pinda's, chips, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, kroepoek, chocolade.		Niet

<b>Vlees</b>	Maximaal 100 gram vlees (rauw gewogen). Alle soorten kalfs-, paarden-, rund-, varkens- en kippenvlees, met of zonder kruiden, maar geen lever en leverproducten.	Wel	
	Lever en leverproducten.		Niet
<b>Vleesvervangers (vegetarische producten)</b>	In plaats van vlees, maximaal 100 gram. Alle soorten gemaakt van soja, granen, rijst, groentesoorten die u mag eten en aardappelen, tofu/tahoe, tempé en Quorn	Wel	
	Alle overige soorten.		Niet
<b>Water</b>	Water voor het maken van thee, koffie, bouillon, soep en het koken van macaroni, spaghetti en rijst.	Wel	
<b>Vis</b>	Zeevis, visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen. Alle soorten.		Niet
<b>Zout</b>	Jozo-tafelzout naturel (blauw)	Wel	
	Jozo-keukenzout met jodium (rood)		Niet
	Jozo-bewust zout dieet (groen)		Niet
	Mineraalzout		Niet
<b>Diversen</b>	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, maïzena, suiker	Wel	

## Klik hieronder op aparte lijsten van jodiumbeperkt dieet wat u wel of juist niet mag eten en drinken



Dieetlijst voor het jodiumbeperkt dieet met producten die u WEL mag eten en drinken

([https://info.mumc.nl/sites/default/files/2024-](https://info.mumc.nl/sites/default/files/2024-01/Dieetlijst%20voor%20het%20jodiumbeperkt%20voorbereidingsdieet_Dit%20mag%20ou%20wel%20eten_o.pdf)

[01/Dieetlijst%20voor%20het%20jodiumbeperkt%20voorbereidingsdieet\\_Dit%20mag%20ou%20wel%20eten\\_o.pdf](https://info.mumc.nl/sites/default/files/2024-01/Dieetlijst%20voor%20het%20jodiumbeperkt%20voorbereidingsdieet_Dit%20mag%20ou%20wel%20eten_o.pdf))

PDF | 116.09 kB



Dieetlijst voor het jodiumbeperkt dieet met producten die u NIET mag eten en drinken

([https://info.mumc.nl/sites/default/files/2024-](https://info.mumc.nl/sites/default/files/2024-01/Dieetlijst%20voor%20het%20jodiumbeperkt%20voorbereidingsdieet_Dit%20mag%20ou%20niet%20eten.pdf)

[01/Dieetlijst%20voor%20het%20jodiumbeperkt%20voorbereidingsdieet\\_Dit%20mag%20ou%20niet%20eten.pdf](https://info.mumc.nl/sites/default/files/2024-01/Dieetlijst%20voor%20het%20jodiumbeperkt%20voorbereidingsdieet_Dit%20mag%20ou%20niet%20eten.pdf))

PDF | 110.91 kB

## Voorbeeld van een dagmenu

### Ontbijt:

- 2 sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit, crackers, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter beleg: 1 plak vleeswaren;
- één maal zoet beleg;
- thee of koffie.

### In de ochtend:

- koffie of thee;
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits.

### Warme maaltijd:

- eventueel soep of bouillon;
- stukje vlees of kip, maximaal 100 gram (rauw gewogen) jus;
- maximaal 3 groentelepels groente;
- aardappelen, macaroni, peulvruchten, rijst.

### In de middag:

- koffie of thee;
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits;
- 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap.

### Broodmaaltijd:

- 3 sneetjes natriumarm brood of zelfgebakken brood, beschuit, cracker, knäckebröd besmeerd met gezouten of ongezouten halvarine, margarine of roomboter beleg
- 1 plak kaas;
- 1 plak vleeswaren;
- 1 maal zoet beleg;
- eventueel rauwkost;
- 1 beker melk of karnemelk.

### In de avond:

- koffie of thee;
- 1 plak ontbijtkoek of biscuits;
- 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap.

## Contact

Heeft u nog vragen over het dieet of andere zaken?  
Bel dan met onze afdeling.

### Afdeling Beeldvorming, Nucleaire geneeskunde

Telefoonnummer: 043 - 387 47 46  
maandag tot en met vrijdag van 8.00 -16.30 uur

## Websites

- [MUMC+](https://www.mumc.nl) (<https://www.mumc.nl>).
- [Gezond idee MUMC+](https://gezondidee.mumc.nl) (<https://gezondidee.mumc.nl>).