

Jodiumbeperkt dieet voor schildklieronderzoek



Binnenkort krijgt u een scan van de schildklier, waarbij radioactief jodium wordt gebruikt. Om te zorgen dat het radioactieve jodium zo goed mogelijk in de schildklier wordt opgenomen, is het noodzakelijk om vooraf een jodiumbeperkt dieet te volgen.

U begint twee weken voor de scan met het jodiumbeperkte dieet en houdt dit vol tot en met de dag van de scan. Mocht er een behandeling van de schildklier volgen (dit wordt duidelijk met u gecommuniceerd), dient u het dieet vol te houden tot en met de dag van de behandeling. Meestal is dat enkele dagen na de scan. In totaal volgt u dus twee tot drie weken het dieet.

Jodium

Jodium zit in voedsel, maar ook in een aantal medicijnen, dieetpreparaten en zelfzorgmiddelen.

Daarom mag u onderstaande producten tijdens het volgen van het dieet **niet** gebruiken:

- Amiodaron (werkzame stof in medicatie tegen hartritmestoornissen, merknaam Cordarone)
- Povidon (bestanddeel van sommige soorten medicatie)
- Henna
- Jodium/ Betadine
- Visolie
- Vitaminepreparaten
- Alle soorten hoestdrank
- Kleurstof E127 (In tandplaqueverklipper)
- Alle medische drinkvoedingen, dieetpreparaten en sondevoeding

Besprek met uw behandelend specialist of u uw medicijnen mag blijven gebruiken tijdens de periode van het dieet.

Onderstaande stof mag u drie maanden voor de scan **niet** gebruiken:

- Jodiumbevattende contrastmiddelen (zoals vaak gebruikt bij CT-scans)

Het jodiumbeperkte dieet

In de periode dat u het jodiumbeperkte dieet volgt, mag u per dag maximaal 100 microgram jodium binnenkrijgen. Een normale, gezonde voeding zonder versnaperingen bevat al gauw rond de 200 microgram jodium per dag. Daarom bent u in deze periode gebonden aan bepaalde producten en hoeveelheden.

Jodiumbeperkt dieet voor schildklieronderzoek



Algemene richtlijnen voor het jodiumbeperkte dieet

1. Bereid uw warme maaltijd uitsluitend met Jozo Naturel (blauw etiket) of gebruik geen zout.
2. Bak uw brood zelf. Gebruik hiervoor uitsluitend Koopmans broodmix of losse ingrediënten met Jozo Naturel zout (blauw etiket).
3. Gebruik dagelijks de eerstgenoemde hoeveelheden van elke productgroep in onderstaande tabel (blauw gedrukt). Op deze manier krijgt u een complete, gezonde voeding binnen.
4. Als u het in blauw aangegeven jodiumgehalte van deze complete, gezonde voeding optelt, is er nog speling van 13 mcg tot maximaal 24 mcg (microgram) jodium voor versnaperingen of genoemde variaties.
5. Indien u andere hoeveelheden voeding gebruikt dan aangegeven, kan het totale jodiumgehalte lager of hoger zijn. U dient dit zelf te berekenen. U heeft dan meer of minder speling voor versnaperingen of variaties.
6. Controleer altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking; wanneer er gejodeerd zout is gebruikt, is het product niet toegestaan.
7. Alle producten die niet genoemd zijn in de tabel, zijn NIET toegestaan: ze zijn òf te rijk aan jodium òf het jodiumgehalte is onbekend. Om dezelfde reden zijn sommige specifiek genoemde producten niet toegestaan.

Jodiumbeperkt dieet voor schildklieronderzoek



Productgroep	Toegestane merken of specifieke producten	Hoeveelheid per dag	mcg Jodium
Brood	Zelf bereid brood van Koopmans broodmix, alle varianten of zelf bereid brood van losse ingrediënten met <u>Jozo Naturel zout</u> .	4 - 6 sneden (140 - 210 gram)	2,12 - 3,18
	Toegestane variaties: Ontbijtgranen, havermout, Brinta Crackers en knäckebröd met uitzondering van <u>Vitalu</u>	1 portie (50 gram) 5 stuks (10 gram)	1,00 1,00
	Brood geheel zonder zout bereid	1 snee (35 gram)	0,37
	Natriumarm brood van de bakker	1 snee (35 gram)	0,46
Brood	Op bestelling regionaal verkrijgbaar bij Meesterbakker <u>Roodenrijs</u> : diverse broodsoorten bereid met (Keltisch) zeezout: - Speltbrood <u>meerzaden</u> - Desem volkorenbrood - <u>Oberlander</u> wit desem - <u>Oberlander</u> bruin desem - Desem rozijnenbrood - Boeren zaden kummel - Boeren zaden wit - Boeren desem meergranen Niet toegestaan: Alle overige soorten brood en broodproducten Alle <u>Vitalu</u> producten	1 snee (35 gram)	0,65
Vetten	<u>Halvarine</u> , margarine of roomboter (ongezouten of gezouten)	20 - 30 gram	0,30 - 0,45
Vleeswaren	<u>Alle soorten</u>	30 gram (2 plakjes)	4,2
Kaas	<u>Alle soorten</u>	20 - 40 gram	8,00 - 16,00

Jodiumbeperkt dieet voor schildklieronderzoek



Zuivel	Alle soorten melk, yoghurt, vla en kwark	200 ml	30,00
	Toegestane variaties:		
	Geitenmelk	250 ml	10,00
	Chocolademousse	100 gram	20,00
	Yakult, per flesje	65 ml	3,90
	Niet toegestaan:		
	Sojamelkproducten		
	Rode puddingsaus met kleurstof E127		
Fruit	Alle soorten	200 gram (2 stuks)	4,00
Noten	Alle naturel soorten, een handje	25 gram	1,40
Drinkvocht	Leidingwater, koffie en thee van leidingwater	1500 ml	6,00
	Toegestane variatie: bron- en mineraalwater	1500 ml	6,00
Aardappelen	Aardappelen, gekookt	150 - 200 gram	3,75 - 5,00
	Toegestane variaties:		
	Rijst 'wit', rauw	100 gram	2,20
	Rijst 'zilverlies', rauw	100 gram	4,50
	Pasta 'wit', rauw	100 gram	0,60
	Pasta 'volkoren', rauw	100 gram	1,90
	Pasta 'vezelrijk' van Honig	100 gram	0,60
	Couscous 'naturel', rauw	100 gram	0,30
	Bruine bonen, witte bonen, kapucijners of linzen, uit pot of blik	150 - 200 gram	0,45 - 0,60
	Sojabonen, gekookt	150 - 200 gram	0,30 - 0,40
Groenten	Alle soorten, met uitzondering van:	250 gram	7,50
	Andijvie	100 gram	6,40
	Tuinbonen	100 gram	6,00
Vlees of variatie	Alle soorten naturel vlees en kip	100 gram	4,00
	Toegestane variaties:		

Jodiumbeperkt dieet voor schildklieronderzoek



	Rookworst, alle soorten	100 gram	6,30
	Vegetarische schnitzel	100 gram	1,10
	Vegetarisch fijn gehakt	100 gram	0,60
	Vegetarische hamburger	100 gram	0,60
	Vegetarische nuggets	100 gram	1,30
	Niet toegestaan: Alle overige soorten vlees en vleesvervangers, ei, vis, schelp- en schaaldieren		
Bak- en braad-product, olie	Naar keuze	15 - 30 gram	0,20 - 0,40
Totaal			71.47 – 82,13

Jodiumbeperkt dieet voor schildklieronderzoek



Variatielijst			
Afhankelijk van de hoeveelheid basisproducten die u gebruikt, is er nog speling van ongeveer 18 tot maximaal 28 mcg jodium. U kunt deze ruimte gebruiken voor onderstaande extra producten of genoemde variaties. U mag in totaal per dag maximaal 100 mcg jodium binnenkrijgen.			
Productgroep	Toegestane merken of specifieke producten	Hoeveelheid	mcg Jodium
Versnaperingen	Zoet:		
	1 biscuitje, fruitbiscuitje, bokkenpootje, speculaasje of sprits, per stuk	10 gram	0,20
	Appeltaart, punt	100 gram	0,30
	Fruitvlaai, punt	100 gram	0,60
	Stroopwafel, per stuk	40 gram	0,76
	Pepermunt, stophoest, suikervrije kauwgom of zuurtjes, 5 stuks	25 gram	0,00
	Winegums of schuimpjes, 5 stuks	25 gram	0,25
	Harde roomsnoepjes, 5 stuks	25 gram	0,33
	Pure chocolade, 1 blokje	10 gram	0,25
	Hartig:		
	Pinda's	50 gram	1,25
	Chips	100 gram	4,00
	Saucijzenbroodje	70 gram	1,61
	Gekookte worst, stukje	25 gram	0,55
	Salami, stukje	25 gram	1,03
	Grillworst, stukje	25 gram	0,58
	Niet toegestaan:		
	Alle soorten drop		
	Snoepgoed met kleurstof E127		
Zoet beleg	Jam, alle soorten, voor 1 snee	15 gram	0,05
	Pindakaas, alle soorten, voor 1 snee	15 gram	0,38
	Stroop, alle soorten, voor 1 snee	15 gram	0,00
	(Basterd)suiker, alle soorten, voor 1 snee	15 gram	0,00
	Stroop, alle soorten, voor 1 snee	15 gram	0,00
	Hagelslag, puur, voor 1 snee	15 gram	0,38
	Vruchtenhagel, voor 1 snee	15 gram	0,00

Jodiumbeperkt dieet voor schildklieronderzoek



Productgroep	Toegestane merken of specifieke producten	Hoeveelheid	<u>mcg</u> Jodium
Soepen	Gebonden soep met vlees en groente, 1 kleine kop	200 gram	2,80
	Heldere soep met vlees, vermicelli, en groente, 1 kleine kop	200 gram	2,60
	Heldere soep zonder vlees, met vermicelli en groente, 1 kleine kop	200 gram	1,60
	Peulvruchtenmaaltijdsoep met vlees, 1 kleine kop	200 gram	2,60
	Peulvruchtenmaaltijdsoep zonder vlees, 1 kleine kop	200 gram	1,20
Diversen	Alcoholhoudende dranken:		
	Witte wijn, droog of zoet, 1 klein glas	125 ml	4,25
	Rode wijn, 1 klein glas	125 ml	9,25
	Non-alcoholische dranken:		
	Limonadesiroop uit blik, voor 1 glas	35 ml	0,35
	Sinaasappelsap	150 ml	1,65
	Suiker, per klontje of schepje	5 gram	0,00
	Koffieroom, voor 1 kop koffie	10 gram	1,30
	Volle koffiemelk, voor 1 kop koffie	10 gram	2,50
	Koffiecreamer, voor 1 kop koffie	5 gram	0,13
	Evian bronwater, 1 glas	150 ml	0,38
Diversen	Smaakmakers:		
	Verse peterselie en basilicum	10 gram	0,00
	Tomatenpuree, 1 eetlepel	15 gram	0,33
	Sambal <u>oelek</u> , 1 theelepel	5 gram	0,00
	Mayonaise, 1 eetlepel	15 gram	0,38
	Knoflook, 1 teentje	5 gram	0,15
	Niet toegestaan:		
	Rode limonadesiroop met kleurstof E 127		
	Alle overige kruiden, specerijen en smaakmakers		

Vragen

Voor vragen kunt u op werkdagen bij voorkeur tussen 9.00 en 10.30 uur bellen met de afdeling Diëtetiek van Reinier de Graaf, telefoon 015 - 260 34 48. Meer informatie vindt u op onze website www.reinierdegraaf.nl.