



Jodiumarm dieet

tips en adviezen voor ouders

Je kind krijgt binnenkort een behandeling van de schildklier met radioactief jodium. Voorafgaand aan deze behandeling mag je kind heel weinig jodium via het eten binnenkrijgen.

Wat is jodium?

Jodium is een mineraal. Het zit in veel voedingsmiddelen, zoals brood, ei, zuivel, vis, zeewier en bepaalde vleeswaren. De schildklier neemt jodium op uit voeding om hormonen aan te maken die van belang zijn voor de groei en voor de ontwikkeling van de hersenen.

Algemene adviezen

Zo min mogelijk jodium uit voeding

De behandeling met radioactief jodium werkt beter als de schildklier tijdelijk minder jodium uit voeding opneemt. De schildklier en/of het achtergebleven tumorweefsel kan dan meer radioactief jodium opnemen. Ook kunnen we nauwkeuriger meten of er nog resterend schildklier- en/of tumorweefsel is dat radioactief jodium opneemt. Daarom krijgt je kind een jodiumarm dieet.

Duur van het dieet

- **Vanaf 7 dagen voor de behandeling:** geen vis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen
- **Vanaf 4 dagen voor de behandeling:** jodiumarm dieet (zie onderstaande tabel)
- Het dieet duurt **tot en met 1 dag na de behandeling** (meestal na de eerste opnamedag).

Zout

Keukenzout bevat vaak toegevoegd jodium (jodiumhoudend zout). Tijdens het dieet mag je kind alleen zout zonder jodium. Let ook op producten waar jodiumhoudend zout in zit. Zie de tabel voor soorten zout zonder jodium (jodiumvrij zout).

Brood

In brood van de bakker of supermarkt zit bijna altijd jodiumhoudend zout (bakkerszout of broodzout). Geef je kind daarom alleen zoutloos brood of zelfgebakken brood met jodiumvrij zout. Ook in andere producten van de bakker, zoals crackers, koek en knäckebröd, kan jodium zitten. Fabrieksbeschuit, -crackers en -knäckebröd uit de supermarkt zijn vaak jodiumvrij.

Producten uit de zee

Voedingsmiddelen uit de zee bevatten veel jodium. Geef je kind daarom **vanaf 7 dagen** voor de

behandeling geen vis, schaal- en schelpdieren, zeewier, algen, kroepoek en vismeel.

Zuivel

Ook zuivelproducten zoals (chocolade)melk, yoghurt, vla, pudding en kwark bevatten veel jodium. Geef deze producten dus niet aan je kind. Sojamelk en andere sojaproducten zijn een goed alternatief.

Ei

Ei bevat van nature veel jodium. Geef je kind dus geen eieren of producten waarin veel ei is verwerkt, zoals cake, gebak, eiersalade, eierkoek of mayonaise.

Water

Je kind mag water uit de kraan, maar ook bronwater en mineraalwater.

Wat mag je kind wel en wat mag het niet?

	Wel	Niet
Zout	Zout zonder jodium: <ul style="list-style-type: none"> • JOZO-zout naturel (blauw) • Salina zout • Losalt zonder jodium 	Keukenzout met jodium Bakkerszout Broodzout Zeezout Dieetzout
Brood en broodproducten	Brood zonder zout (natriumarm brood) of zelfgebakken brood met jodiumvrij zout	Brood van de bakker of supermarkt met jodiumhoudend zout (bakkerszout)
	Verpakte fabrieksproducten met jodiumvrij zout, zoals beschuit, ontbijtkoek, rijstwafels, crackers, roggebrood (lees de verpakking)	Verse producten van de bakker met jodiumhoudend zout (bakkerszout), zoals crackers, beschuit, ontbijtkoek
	Afbakbrood met jodiumvrij zout (lees de verpakking)	
Broodbeleg	Boter, halvarine of margarine	Ei Sandwichspread
	Vleeswaren Maximaal 1 portie (20g) per dag (lees de verpakking)	Vleeswaren met lever
	Kaas en smeerkaas Maximaal 1 portie (20g) per dag	Buitenlandse kazen
	Zoet Jam Vruchtenhagel, gestampte muisjes Honing, stroop, appel- en perenstroop Kokosbrood	Hagelslag, chocoladevlokken Chocoladepasta Hazelnotenpasta Pindakaas

	Wel	Niet
Aardappel, rijst en pasta	Aardappelen Zelfgemaakte aardappelpuree Pasta Zilvervliesrijst, witte rijst Andere granen zoals couscous, quinoa, bulger	Aardappelpuree uit een pakje
Groenten	Maximaal 200 gr groenten per dag (4 opscheplepels) Bonen	Groenten à la crème
Fruit	Maximaal 2 stuks per dag (200g) 1 glas vruchtensap van 250 ml telt als 1 stuk fruit	Cocktailkersen, geconfijte kersen en vruchtencocktails (lees de verpakking: kleurstof E127 bevat veel jodium)
Vlees, kip en Vleesvervangers	Maximaal 100 gr vlees/kip/vleesvervanger per dag (lees de verpakking van gekruid vlees en vleesvervangers)	Lever en leverproducten
Vis		Alle vis, schaal- en schelpdieren
Ei en eiproducten		Eieren en producten met veel ei zoals cake, gebak, eierkoek, eiersalade, mayonaise
Zuivel	Sojamelk Sojayoghurt	(Chocolade)melk, yoghurt, vla en kwark Toetjes van zuivel Melkpoeder
Tussendoortjes	Koek, zoals speculaas, biscuit, kaakje, sultana, stroopwafel (niet van de bakker) Rozijnen Rijstwafels of crackers Chips (max 75g) Waterijsje Cassavekroepoek	Noten en pinda's Chocolade Koek en gebak met veel ei, noten of jodiumhoudend zout Roomijs Kroepoek

	Wel	Niet
Olie en bakproducten	Olie en bak-/braadproducten	
Bouillon en soep	Zelfgemaakte bouillon of soep met jodiumvrij zout	Soepmixen en kant-en-klare soep
Overig	Zelfgemaakte saus of jus met jodiumvrij zout	Kant-en-klare maaltijden Snacks
	Smaakmakers zoals kruiden, specerijen, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, sambal, aardappelmeel, suiker en zoetstof	Zeewier en algen Saus uit een pakje, kant-en-klare sauzen Bindmiddel met ei Gelatine en gelatinepudding Tahin Vismeel
Drinken	Water Koffie en thee zonder melk Frisdrank Limonadesiroop Vruchtensap (maximaal 2 glazen per dag, zie fruit)	Melk en melkproducten Alcoholische dranken
Andere producten		Stophoest® Hoestdrank Betadine® zeep of shampoo Sommige vitaminepreparaten

Lees goed het etiket van voedingsmiddelen. Jodium herken je in de ingrediëntenlijst als jodium; gejodeerd keukenzout; jodiumhoudend keukenzout; jozo-zout; broodzout, bakkerszout; gejodeerd broodzout; zeezout; E-127

Vragen?

Neemt contact op met je arts, verpleegkundig specialist of diëtist.