

Patiënteninformatie

Jodiumarme voeding

Jodiumarme voeding

Algemeen:

- Deze richtlijnen dient u gedurende 9 dagen in acht te nemen als voorbereiding op een behandeling met radioactief jodium.
- Waarom? Onze schildkliercellen nemen jodium op. Als u voor een toediening van radioactief jodium naar het ziekenhuis moet, willen we dat eventuele restschildkliercellen het radioactief jodium zo gretig mogelijk opstapelen. Daarom is het belangrijk dat uw lichaam 9 dagen voor de behandeling zo weinig mogelijk “gewone” jodium opslaat.

Alle voedingsmiddelen waaraan fabrieksmatig jodiumhoudend zout is toegevoegd, zijn niet toegestaan.

U kunt deze voedingsmiddelen herkennen aan één van de volgende opschriften op de verpakking:

- Gejodeerd keukenzout
- Jodiumhoudend keukenzout
- Jozo zout (groene en rode verpakking)
- Broodzout
- Gejodeerd broodzout

Ook zeezout en dieetzout bevatten van nature een klein hoeveelheid jodium en zijn niet toegestaan.

Het JOZO zout in de blauwe verpakking is jodiumvrij en daarom wel toegestaan.

Sommige medicatie, zeep (bv Isobetadine mondspoelmiddel®, zalf, badzout, vitaminepreparaten, ...) kunnen ook jodium bevatten, dus steeds navragen bij huisarts of apotheek en/of de verpakking goed nakijken. (opletten voor trefwoorden zoals kaliumjodide, jodiumtinctuur, jodide, jodine op de verpakking, deze duiden op de aanwezigheid van jodium).

Tijdens de periode dat u dieet volgt, dient u mineraalwater te gebruiken, omdat leidingwater jodide bevat (lijst met toegestane mineraalwaters vindt u verder terug).

Ook voor de bereiding van uw maaltijd, bv. soep, koken van groenten en aardappelen.

Ook rode kleurstof E-127 (erythrosine) bevat jodium. Daarom is het belangrijk dat je steeds de verpakking van vruchtensiropen, limonade, rode sauzen, vruchten op sap en rode snoepjes nakijkt. Rode kleurstof E-124 is wel toegestaan.

Hierna vindt u een lijst met toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen. Sommige dingen zijn slechts beperkt toegestaan en hier wordt dan ook de toegestane hoeveelheid bij vermeld.

SMEER- EN BEREIDINGSVET

Goede keuze

- Alle soorten margarine en olie, ongezoute boter

Te mijden

- Boter met (zee)zout

BROOD

Goede keuze

- Zelfgebakken wit, bruin of volkoren brood met JOZO zout (blauwe verpakking)
- Natriumarm brood van bakker of supermarkt
- Natriumarme beschuiten, crackers, matzes, rijstwafels

Te mijden

- Alle soorten gewoon brood van bakker of supermarkt
- Gewone beschuiten, crackers, matzes, rijstwafels

BROODBELEG

Goede keuze

- Harde kaas of smeerkaas
Max. 1 sneede, blokje per dag
- Vleesbeleg
Max. 2 sneden per dag
- Confituur
- Vruchtenhagelslag, honing, appel- en perenstroop
- Pure en witte chocolade

Te mijden

- Zachte kazen (brie, camembert, ...)
- Alle producten met lever in: leverworst, leverpaté, leverpastei
- Confituur die kleurstof E-127 bevat (verpakking nakijken)
- Melk chocolade
Chocoladehagelslag, choco

AARDAPPELEN, RIJST, PASTA

Goede keuze

- Zelfbereide gekookte of gebakken of gefrituurde aardappelen
- Zelfbereide puree
- Alle rijst en deegwaren
Koken in mineraalwater
(met JOZO zout, blauwe verpakking)

Te mijden

- Kant en klare aardappelkroketten en instant puree
- Bereidingen in leidingwater

VLEES, VIS, VERVANGPRODUCTEN

Goede keuze

- Alle soorten niet bereid, kalfs-, paard-, runds-, varkens-, kippenvlees
Max 100g/dag (rauw gewogen)
- Vegetarische producten op basis van soja, granen, rijst, toegestane groentesoorten en aardappelen
- Tofu, tempé
*Alle vegetarische producten
max 100g/dag*

Te mijden

- Lever
- Bereid vlees (bv stoofvlees, hamburger, worst)
- Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren

EIEREN

Goede keuze

--

Te mijden

- Alle eieren en producten waarin eieren verwerkt zijn (gebak, cake, eierkoek, eiersalade, omelet, advocaat, mayonaise, ...)

SAUZEN, JUS

Goede keuze

- Alle zelfbereide sauzen op basis van mineraalwater met toegestane groenten
- Ketchup, mosterd

Te mijden

- Alle kant en klare sauzen
- Mayonaise, dressing
- Alle sauzen met eieren

MELK- EN MELKPRODUCTEN

Goede keuze

<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten melk, pudding, vla, yoghurt, platte kaas, koffiemelk <p><i>Max 1 glas/schaaltje per dag (150ml)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Koffiemelkpoeder
--	--

Te mijden

SOEPEN

Goede keuze

<ul style="list-style-type: none">• Zelfbereide soep of bouillon van mineraalwater en toegestane soorten groenten, kruiden en JOZO zout (blauwe verpakking)	<ul style="list-style-type: none">• Soepen met room, gehaktballetjes• Kant & klare soepen, poedersoepen
--	--

Te mijden

GROENTEN

Goede keuze

<ul style="list-style-type: none">• Verse groenten zoals: asperge, aubergine, bieten, bloemkool, bruine bonen, champignons, chinese kool, courgette, doperwten, ijs-bergsla, knolselderij, knof-look, komkommer, koolrabi, krobsla, maïs, mierikswortel, paprika, pastinaak, pompoen, prei, rode kool, sojabonen, snijbonen, tomaten, tuinbonen, ui, wortelen, witte kool, zuurkool	<ul style="list-style-type: none">• Alle andere soorten groenten• Geen melk- of roomsaus bij de groenten• Zeewier• Andijvie, champignons• Groenteconserven, groenten in blik. <p><i>Kookvocht niet gebruiken om saus te maken</i></p>
---	---

Te mijden

*Maximaal 200g
Rauw of gekookt in
mineraalwater*

FRUIT

Goede keuze

- Aardbei, abrikoos, ananas, appel, bramen, citroen, druiven, framboos, pompelmoes, mandarijn, kersen, kruisbessen, mango, meloen, peer, perzik, pruim, sinaasappel
- *Max. 2 porties fruit per dag*
- *In plaats van vers fruit mag ook per portie fruit, 1 glas fruitsap worden genomen*

Te mijden

- Alle overige fruitsoorten
- Fruit in blik of in glas

KRUIDEN, SPECERIJEN EN SMAAKSTOFFEN

Goede keuze

- Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, kruidenmengsels, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, maïzena, suiker
- JOZO-zout (blauwe verpakking)

Te mijden

- Keukenzout, zeezout, dieetzout
- Additieven zoals carrageen, agar agar, algen, alginaten

DRANKEN

Goede keuze

- Evian, Vittel, Spa, Nestlé Aquarel water, Ordal
- Koffie, thee, bouillon gemaakt met bovenstaande mineraalwaters
- Limonadesiropen (die geen E-127 bevatten) aangelengd met mineraalwater.
- Toegestane hoeveelheid vruchtensap (zie fruit)
- Alle frisdranken, inclusief light frisdranken, *max. ½ liter per dag*
- Bier, *max. 2 glazen per dag*

Te mijden

- Vichy, Hepar, Appolinaris, Sweppes water
- Sportdranken
- Limonadesiroop die kleurstof E-127 bevat

- Alle overige alcoholische dranken

SNOEPGOED

Goede keuze

- Koekjes waarin geen eieren verwerkt zijn (verpakking nakijken)
- Krenten, rozijnen
- Kauwgom
- Snoep zonder kleurstof E-127
- Olijven
- Sorbet
- Stroopwafel
- Koekjes op basis van bladerdeeg
- Honingkoek, kokosrotjes

Te mijden

- Alle koeken met eieren.
- Pinda's, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, hazelnoten
- Kroepoek, chips
- Chocolade
- Snoep met kleurstof E-127

Dagschema jodiumarme voeding

Ontbijt:

Brood	4 sneden natriumarm brood Margarine
Toespijs	1 snede dun belegd met ½ snede kaas Overige sneden belegd met confituur, honing, siroop of vruchtenhagelslag.
Drank	Naar keuze: koffie of thee (bereid met mineraalwater)

Tussendoortje:

1 stuk toegestaan fruit
Mineraalwater

Middagmaal:

Soep	Zelfbereide groentesoep (met toegestane groenten, mineraalwater, JOZO naturel zout, blauwe verpakking)
Aardappelen	Aardappelen, pasta of rijst (gekookt in mineraalwater)
Groenten	3 groentelepels toegestane groenten
Vlees	100g vlees (100g)
Saus	zelfbereide saus/jus
Nagerecht	1 stuk toegestaan fruit
Drank	Mineraalwater

Tussendoortje:

1 glas (150ml) halfvolle melk of yoghurt of
plattekaas of vla of pudding
Mineraalwater

Avondmaal:

Brood	4 sneden natriumarm brood Margarine
Toespijs	1 snede dun belegd met ½ snede kaas 2 sneden dun belegd met vleesbeleg (geen lever) Overige sneden belegd met confituur, honing, siroop of vruchtenhagelslag.

Drank

Naar keuze: koffie of thee (bereid met mineraalwater)

Tussendoortje:

Mineraalwater,
Frisdrank (max. 3 glazen per dag)
Bier (max. 2 glazen per dag)

Info bij opname in het ziekenhuis

Bij opname stopt het dieet. Men krijgt een gewone gevarieerde voeding aangeboden.

Aangezien bestek en servies mogelijk gecontamineerd wordt met het radioactief jodium wordt er tijdens opname exclusief gewerkt met plastic bestek en servies.

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de diëtist.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (verteegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout