

Dieet met minder jodium



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Dieet met minder jodium

Belangrijk

Belangrijkste informatie

Het is belangrijk dat u een aantal dagen weinig jodium eet. Niet meer dan 50 microgram (μg) per dag. Dit begint 4 dagen voor uw jodiumtherapie behandeling. Vis mag u 1 week voor de behandeling niet meer eten.

Algemene regels

Jodium is een mineraal in ons eten. Het helpt de schildklier goed te werken. Jodium kan aan eten toegevoegd worden in de fabriek. Het staat op de verpakking als er jodium in zit.

Wat mag je niet eten?

- Gejodeerd keukenzout
- Broodzout en zeezout
- Kleurstof E-127
- Jozo-zout met jodium (rode of groene verpakking)

Kijk altijd op de verpakking.

Medicijnen, zeep en shampoo

Jodium zit niet alleen in eten. Het kan ook in medicijnen, zeep, crèmes en zalf zitten. Vraag uw arts of apotheker of uw medicijnen jodium bevatten.

Wat mag je eten en drinken?

Toegestaan

- Zelfgebakken brood met ongejodeerd zout
- Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, rijstwafels
- Zoutarm brood van de bakker
- Boter, margarine, olie, bak-en-braad
- Maximaal 1 plak Nederlandse kaas per dag
- Maximaal 2 plakken vleeswaren per dag (geen leverworst, leverpastei of paté)
- Alle soorten jam zonder E-127
- Vruchtenhagel, honing, stroop, gestampte muisjes
- Maximaal 1 glas melkproducten per dag (melk, karnemelk, yoghurt, vla of kwark)
- Koffie, thee, frisdrank, limonade zonder E-127
- Zelfbereide bouillon of soep, gemaakt met Jozo naturel zout
- 100 gram vlees per dag (rund en varkensvlees) of 100 gram vegetarische producten zoals tofu en tempé
- Forel
- Zelfgemaakte jus en saus, gemaakt met Jozo naturel zout
- Toegestane groenten: asperges, aubergine, bieten, bloemkool, chinese-, rode-, witte- en zuurkool, courgette, doperwten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, koolrabi, kropsla, mais, paprika, pastinaak, pompoen, prei, rabarber, tomaten, uien en wortelen
- Aardappelen, macaroni, spaghetti, witte rijst, bruine bonen
- Maximaal 2 porties vers fruit per dag óf 2 glazen vruchtensap
Toegestane fruit: ananas, appel, citroen, druiven, frambozen, grapefruit, kersen, mandarijn, mango, meloen, peer, perzik, pruim, sinaasappel
- Verpakte koekjes zonder ei

- Krenten, rozijnen, hazelnoten, chips, kauwgom
- Maximaal 2 glazen bier
- Alle verse en gedroogde kruiden, specerijen

Niet toegestaan

- Brood uit de winkel (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood)
- Buitenlandse kaassoorten
- Limonade met E-127
- Jam met E-127
- Chocoladepasta, hagelslag, vlokken, pindakaas, notenpasta, sandwichspread
- Chocolademelk
- Verse eieren en gerechten met ei
- Kant-en-klare bouillon en soep
- Koffiemelk poeder, koffiemoes
- Alle overige alcoholische dranken
- Kip en kalkoen
- Zeevis en schaal- en schelpdieren
- Groenten met roomsaus
- Volkoren pasta en zilvervliesrijst
- Witte bonen, linzen, erwten
- Koekjes van de bakker
- Cake, gebak, eierkoek, eiersalade
- Pinda's, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, kroepoek, olijven, chocolade
- Softijs, roomijs
- Snoep met E-127
- Mayonaise
- Zelfrijzend bakmeel
- Pannenkoeken
- Muesli, cornflakes
- Alle soorten dieetzout en zeezout

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt

- Zoutarm brood of zelfgebakken brood
- Beschuit, cracker of knäckebröd
- Boter, margarine of halvarine
- Beleg volgens de richtlijnen
- Thee of koffie zonder melk

Tussendoor

- Koffie of thee zonder melk
- 1 plak ontbijtkoek

Warme maaltijd

- Zelfgemaakte soep
- Maximaal 100 gram vlees
- Toegestane groenten
- Aardappelen, macaroni, bruine bonen of rijst
- 1 portie fruit

Tussendoor

- Koffie of thee zonder melk
- Een verpakt koekje of ontbijtkoek

Broodmaaltijd

- Zoutarm brood of zelfgebakken brood
- Beschuit, cracker of knäckebröd
- Boter, margarine of halvarine
- Beleg volgens de richtlijnen
- 1 glas melk of karnemelk

's Avonds

- Thee of koffie zonder melk
- Frisdrank

- 1 plak ontbijtkoek
- 1 portie fruit