



Afdeling Nucleaire Geneeskunde

Jodiumbeperkt dieet

Productinformatie

Deze folder bevat informatie over producten die wel en niet toegestaan zijn tijdens het jodiumbeperkt dieet. Het dieet mag maximaal 50 microgram (mcg) jodium per dag bevatten.

De producten zijn in 4 categorieën verdeeld:

Standaard= Deze producten voldoen aan de richtlijnen van 'gezonde voeding'

Toegestaan= Deze producten kunnen gebruikt worden, maar vallen buiten de richtlijnen 'gezonde voeding'

Toegestane variaties= Deze producten zijn variatie mogelijkheden op de standaard

Niet toegestaan= Deze producten niet gebruiken tijdens het dieet. Ontbreekt een product in de lijst, dan niet gebruiken.

In de rechter kolom staat welke hoeveelheid jodium er in ieder product zit. Als voorbeeld: in 50 gram (g) aardappelen zit 0,35 microgram (mcg) jodium.

Over de hele dag mag u maximaal 50 microgram (mcg) jodium eten.

*U kunt het schema het beste bekijken op een beeldscherm of tablet. Wilt u het schema op uw smartphone bekijken, draai dan uw scherm horizontaal zodat u de volledige tabel ziet.

Ei en eiergerechten


	<p>Niet toegestaan Alle verse eieren en producten waarin ei is verwerkt, zoals gebak, cake, eierkoek, eiersalade en mayonaise</p>	
--	--	--

Kant-en-klaar maaltijden


	<p>Niet toegestaan Alle kant-en-klaarmaaltijden</p>	
--	--	--



Vis, schaal- en schelpdieren


	Niet toegestaan Alle vis, schaal- en schelpdieren, visproducten (zoals kroepoek) en visolie. Deze producten mag u vanaf 7 dagen vóór uw scan/behandeling niet meer eten.	
---	---	--


Zout

	Toegestaan Jozo naturel tafelsout, Jozo naturel keukenzout, ongejodeerd zout, zeezout	Hoeveelheid 0,8 mcg / 2 g
---	---	-------------------------------------


	Niet toegestaan Jozo tafelsout/keukenzout met jodium, bakkerszout, broodzout, dieetzout, gejodeerd zout	
---	---	--

Aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten

	Standaard Aardappelen, gekookt, gebakken, gefrituurd of gestampt Pasta, wit en volkoren Couscous, naturel Bruine -, witte -, soja-bonen, kapucijners of linzen uit pot of blik Wrap (0,20 mcg per wrap)	Hoeveelheid 0,35 mcg / 50 g 0,50 mcg / 50 g 0,20 mcg / 50 g 0,20 mcg / 50 g
--	---	--

	Niet toegestaan Rijst, aardappelpuree instant poeder, aardappelpuree maken met melk	
---	---	--


Boter, margarine, olie

	Standaard Halvarine, margarine of roomboter, ongezoeten of gezouten	Hoeveelheid 0,23 mcg / 15 g
---	---	---------------------------------------

	Niet toegestaan Olie	
---	--------------------------------	--




Brood en broodvervangers


	<p>Standaard Natriumarm brood van de bakker Zelf gebakken brood van Koopmans broodmix Zelf bereid brood van losse toegestane ingrediënten ongejodeerd zout</p>	<p>Hoeveelheid 5,78 mcg / snee 0,53 mcg / snee</p>
---	---	---


	<p>Toegestane variaties Crackers, knäckebröd, rijstwafels naturel (wel etiket lezen!)</p>	<p>Hoeveelheid 0,2 mcg / stuk</p>
---	---	---

	<p>Niet toegestaan Brood en broodjes van de bakker of de fabriek, roggebrood, knäckebröd sandwich van Wasa, pappen, muesli/cruetsli met yoghurt/melk</p>	
---	--	--


Broodbeleg kaas


	<p>Standaard Geitenkaas, Hüttenkäse, monchou, Paturain, smeerkaas naturel 48+</p>	<p>Hoeveelheid 2 mcg / 20g</p>
--	--	--

	<p>Toegestane variaties Brie, camembert, kaas 30+ t/m 50+, mozzarella, smeerkaas 20+ en 30+</p>	<p>Hoeveelheid 3 mcg / 20g</p>
---	--	--

	<p>Niet toegestaan Kaas 10+ en 20+, overige buitenlandse kaassoorten, schapenkaas</p>	
---	--	--


Broodbeleg vleeswaren

	<p>Standaard Achterham, boterhamworst, casselerrib, cervelaatworst, chorizo, filet american, gebraden gehakt, gekookte worst, grillworst, leverkaas, leverworst, ossenworst, paardenrookvlees, rauwe ham, (magere) roompaté, salamiworst, schouderham, smeerleverworst, theeworst, tongenworst, varkensfricandeau, zure zult</p>	<p>Hoeveelheid 0,5 mcg / plak</p>
---	---	---


	<p>Toegestane variaties Bacon, beenham, gegrilde ham, katenspek, kalkoenfilet, kipfilet, ontbijtspek, runder- rookvlees</p>	<p>Hoeveelheid 1,5 mcg / plak</p>
---	--	---





Broodbeleg vleeswaren

	Niet toegestaan Alle overige soorten vleeswaren	
---	---	--


Broodbeleg hartig


	Standaard Ham-prei salade, hummus (hoemoes), kip-kerrie salade, komkommer salade, selderij salade, vlees salade, vegetarische boterhamworst/ ham/smeerleverworst	Hoeveelheid 0,5 mcg / 15 g
---	---	--------------------------------------

	Toegestane variaties Sandwichspread, (light) zuivelspread	Hoeveelheid 1 mcg / 15 g
---	---	------------------------------------


	Niet toegestaan Alle overige hartig beleg, bijvoorbeeld met ei of vis	
---	---	--


Broodbeleg zoet

	Toegestane variaties Appelstroop, pure chocolade hagelslag/vlokken, puur/melk/duo chocoladepasta, honing, jam, marmelade, muisjes, pindakaas, speculoos, suiker, vruchtenhagelslag	Hoeveelheid 0,5 mcg / 15 g
---	--	--------------------------------------

	Niet toegestaan Alle soorten zoet beleg die de rode kleurstof E-127 bevatten. Melk en witte chocoladehagelslag/vlokken, witte chocoladepasta	
---	---	--


Dranken


	Standaard Leidingwater Koffie, thee en limonade (gemaakt bovenstaande leidingwater)	Hoeveelheid 0,16 mcg / 100 ml
---	---	---

	Niet toegestaan Alle soorten limonadesiroop en frisdrank met kleurstof E127 Alle alcoholische dranken	
---	--	--




Fruit


	Standaard Abrikoos gedroogd en geweekt, vossenbessen, kiwi geel, gedroogde en geweekte pruimen/tuttifrutti	Hoeveelheid 0,5 mcg / 100 g
	Appel, banaan, vossenbessen, blauwe en witte druiven, passievrucht, peer, rozijnen, sinaasappel, rabarber	2,5 mcg / 100 g
	Vruchtensap	1 mcg / 100 ml

	Niet toegestaan Alle overige soorten fruit Rode vruchtenconserven met kleurstof E127	
---	--	--


Groenten

	Standaard Artisjok, asperges, aubergine, bleekselderij, boerenkool, champignon, groene erwtten, groene kool, koolraap, koolrabi, paprika, pompoen, rode biet, romaine sla, spruitjes, ui (rauw), witlof, zuurkool	Hoeveelheid 1,0 mcg / 50g
--	---	-------------------------------------

	Toegestane variaties Augurk, bloemkool, broccoli, cantharel, Chinese kool, courgette, doperwtten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, kropsla, maïs, prei, raapstelen, rode biet, rode kool, rode sla, savoieekool, schorseneren, snijbonen, sperziebonen, spinazie, spitskool, tomaat, ui (rauw), witte kool, wortel	Hoeveelheid 1,7 mcg / 50g
---	--	-------------------------------------

	Niet toegestaan Andijvie, postelein, tuinbonen, gebakken ui, venkel	
---	---	--

Jus

	Standaard Zelfbereide jus van toegestane ingrediënten Gemaakt van juspoeder met <50% vet	Hoeveelheid 0,12 mcg / eetlepel
---	---	---



	Niet toegestaan Alle andere soorten jus	
---	---	--





Melk en melkproducten

	<p>Standaard Danoontje Geitenmelk Volle vruchtenkwark Yoghurtdrank topfit</p>	<p>Hoeveelheid 8.47 mcg 6 mcg 12 mcg 2.10 mcg</p>
	<p>Toegestane variaties Magere, halfvolle vruchtenkwark Magere, halfvolle, volle vla Slagroomvla, vlaflip</p>	<p>Hoeveelheid 20 mcg / 150 ml</p>
	<p>Niet toegestaan Rode puddingsaus met kleurstof E127</p>	

Noten en zaden


	<p>Standaard Amandelen zonder vliesje, cashewnoten, gemengde noten, Japanse mix, kastanjennoten, lijnzaad, macadamianoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten, pijnboompitten, pinda's, studentenhaver, suikerpinda's, walnoten</p>	<p>Hoeveelheid 1,0 mcg / 30 g</p>
	<p>Toegestane variaties Amandelen met vliesje, hazelnoten, paranoten, sesamzaad, zonnebloempitten</p>	<p>Hoeveelheid 1,5 mcg / 30 g</p>

Sauzen

	<p>Toegestaan Zelfbereide sauzen van de toegestane soorten groente, vlees, kruiden, specerijen en ongejojodeerd zout Aioli, frietsaus <13% olie, guacamole, honingmosterddressing, ketjapsaus, olijfolie-azijn dressing, vinaigrette dressing</p>	<p>Hoeveelheid 0,25 mcg / 15 g</p>
	<p>Toegestane variaties Appelmoes, frietsaus 25% olie, knoflooksaus</p>	<p>Hoeveelheid 0,40 mcg / 15 g</p>



Sauzen

	Niet toegestaan Mayonaise en alle overige sauzen	
---	--	--

Informatie op het etiket

In zeezout en dieetzout zitten van nature kleine hoeveelheden jodium. Tijdens de bereiding in de fabriek kan jodium in de vorm van keukenzout aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. De vermelding van de toevoeging van jodium en zout op de verpakking is een wettelijke verplichting. Indien onderstaande termen op de verpakking staan, duidt dit op de aanwezigheid van jodium:

- gejodeerd keukenzout
- jodiumhoudend keukenzout
- Jozo-zout
- broodzout
- bakkerszout
- gejodeerd broodzout
- zeezout
- E-127, Erythrosine (jodiumhoudende rode kleurstof)

Controleer daarnaast de etiketten op de verpakking ook op vis- en ei-bestanddelen.

Voorbeeldmenu's

Met behulp van het schema hierboven zijn er veel variaties mogelijk, daarom staan er hier twee voorbeelden van een dagmenu met 50 mcg jodium ter inspiratie.

Voorbeeld 1

Ontbijt

2 sneden brood (zelfgemaakt) + halvarine + smeerkaas + zuivelspread + kop water/thee/koffie

Tussendoor

1 rijst wafel naturel + 100 gram druiven
3 glazen water/ thee/ koffie

Lunch

3 sneden brood (zelfgemaakt) + halvarine + boterhamworst + kipfilet + jam + 1 glas jus d'orange

Tussendoor

100 ml volle vruchtenkwark + kleine appel
2 glazen water/thee/koffie



Avondmaaltijd

100 gram gebakken of gekookte aardappelen + 250 gram " standaard" groenten + 100 gram " standaard" vlees + 1 eetlepel jus

Tussendoor

100 ml Griekse yoghurt naturel + 1 handje noten (15 g)
2 glazen water/ thee/ koffie

Voorbeeld 2

Ontbijt

200 ml havermoutpap
1 glas water/ thee/ koffie

Tussendoor

Kleine banaan
2 glazen water/ thee/ koffie

Lunch

3 volkoren crackers + margarine + zuivelspread + ham-prei salade + achterham
kop water/ thee/ koffie

Tussendoor

100 gram druiven
2 glazen water/thee / koffie

Avondmaaltijd

200 gram couscous + 250 gram groenten (champignon, doperwten, paprika, pompoen) + 100 gram falafel + Danootje

Tussendoor

30 gram noten
2 glazen water/ thee/ koffie

Hebt u vragen over het dieet?

Neem contact op met een medewerker van de afdeling Nucleaire Geneeskunde.

Telefoonnummer	013 - 594 77 16
E-mail	nucleaire@bvi.nl

Verbeeten Tilburg
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

Verbeeten Breda
Hogeschoollaan 4
4818 CR Breda

Verbeeten Den Bosch
Deutersestraat 2b
5223 GV Den Bosch