



## Merkblatt

### Jodarme Ernährung = Vermeidung jodreicher Ernährung

Die jodarme Ernährung ist wichtig, damit bei der Radioiodtherapie (RIT) bzw. der Radioioddiagnostik (RID) die verbliebenen Schilddrüsenzellen und Schilddrüsenkrebszellen "hungrig" auf das radioaktive Jod sind, welches sie dann von innen zerstört.

Immer wieder taucht die Frage auf, wie lange man sich jodarm ernähren soll und wie eine jodarme Ernährung aussieht.

Als Patient möchte man gerne selbst etwas dazu beitragen, dass der Krebs auch wirklich besiegt wird.

Viele Patienten möchten sich daher am liebsten völlig jodfrei ernähren, dies geht jedoch nicht und dies ist auch nicht notwendig.

Im Internet und auch bei uns gibt es diverse Listen, wie viel Jod in welchen Lebensmitteln u.a. enthalten ist. Von diesen Listen sollte man sich allerdings nicht verrückt machen lassen.

Wenn Sie große Angst haben, sich nicht entsprechend der Empfehlung ernähren zu können, dann kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Sie die Diagnose Krebs psychisch noch nicht verarbeitet haben. Ein Gespräch mit einem Psychoonkologen und/oder mit einem Ernährungsberater kann in diesem Fall weiterhelfen.

Wichtig ist, dass die Betonung auf der **Vermeidung jodreicher Ernährung und Medikamente** liegt. Hiervon gibt es nur wenige Produkte, die man sich leicht merken kann.

Die internationalen und nationalen Empfehlungen der Ärzte legen den Patienten nahe:

#### **4-6 Wochen vor einer RIT bzw. RID sollten vermieden werden:**

- stark jodhaltige Medikamente:
  - jodhaltige Röntgenkontrastmittel (hier muss 2-3 Monate bis zu einer RIT bzw. RID gewartet werden)
  - jodhaltige Desinfektionsmittel
  - Iodid-Medikation
  - jodhaltige Augentropfen
- stark jodhaltige Nahrungsmittel:
  - Multivitamin- und Spurenelement-Kombinationen
  - Seetang und Algenprodukte

#### **1-2 Wochen vor einer RIT bzw. RID:**

- Lediglich in den letzten zwei Wochen vor einer RIT bzw. RID wird eine jodarme Diät (= **pro Tag weniger als < 50 µg Jod**) empfohlen.

## Viel Jod ist enthalten in:

- **Meeresfisch** - zur Orientierung z.B. 

150 g Schellfisch -	285 µg Jod
150 g Fischstäbchen	265 µg Jod
150 g Kabeljau	100 µg Jod

- **Algenprodukten, Seetang** (hierzu zählen auch Produkte die Carrageen, Agar-Agar oder Alginat enthalten oder auch Soja-Milch mit Algenprodukten)

- **Vitaminpräparaten mit Jod**

- **Milch und Milchprodukten** (auch Käse und Schokolade)

Durch jodhaltiges Tierfutter findet sich in der Milch und in Milchprodukten viel Jod. Für Schilddrüsenkrebspatienten, denen eine jodarme Diät ein bis zwei Wochen vor einer RIT empfohlen wird (< 50 µg Jod pro Tag), ist anzuraten den Konsum von Milch und Milchprodukten zu reduzieren, da bei diesen der Jodgehalt nicht angegeben wird und erheblich schwanken kann.

Der Jodgehalt pro Liter Milch schwankt: von 25 µg/l bis zu 264 µg/l. Im Mittel liegt der Jodgehalt bei ca. 98 µg/l, auch der Wert bei Milch von Biobauern liegt in diesem Bereich.

- **Jodsatz in Fertigprodukten** (weniger problematisch ist das Jodsatz im Haushalt):

5 g (≈ tägliche Verzehrmenge) Jodsatz enthält ca.	100 µg Jod
1 Scheibe Kochschinken mit Jodsatz (30 g)	12 µg Jod
1 Scheibe Salami mit Jodsatz (15 g)	12 µg Jod

- bestimmten **Mineralwässern** (siehe Etikett)

## Zum Vergleich: Produkte, die nicht so viel Jod enthalten:

Für die **Vermeidung einer jodreichen Ernährung ist vor allem wichtig** auf die obigen Produkte zu verzichten, insbesondere Meeresfisch und Algenprodukte. Um zu vermeiden, dass man „versteckte Jodbomben“ zu sich nimmt, empfiehlt es sich am besten einseitige Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zu vermeiden und sich abwechslungsreich zu ernähren sowie den Konsum von Milchprodukten in den letzten zwei Wochen vor der RIT bzw. RID zu reduzieren, da bei diesen der Jodgehalt nicht angegeben ist.

5 g (≈ tägliche Verzehrmenge) Meersalz enthält ca.	2,5 µg Jod
2 große Kartoffeln geschält (200 g)	8 µg Jod
Frischei-Nudeln oder Vollkornnudeln gekocht (125 g)	1 µg Jod
Karotten oder Broccoli (150 g)	22-23 µg Jod
Zucchini oder Paprika (150g)	3-4 µg Jod
1 Orange oder Banane oder Apfel	3 µg Jod

Quellen zum Jodgehalt: [www.jod-fuer-zwei.de](http://www.jod-fuer-zwei.de) und **Arbeitskreis Jodmangel**

Weitere Infos auf [www.sd-krebs.de](http://www.sd-krebs.de): In die Suchmaske rechts oben **t11191** eingeben.

## **Ohne Schilddrüse leben e.V.**

Rungestraße. 12

D - 10 179 Berlin

[www.sd-krebs.de](http://www.sd-krebs.de)

[info@sd-krebs.de](mailto:info@sd-krebs.de)

Telefon: 030 - 275 811 - 46

Fax: 030 - 275 811 - 47



Gefördert durch die

**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

(ViSdP: Harald Rimmele, 8.4.10)