

Ernährung bei Radiojodtherapie

Die Radiojodtherapie eignet sich bei einer Schilddrüsenüberfunktion als alternative Therapieform zur Operation und wird auch bei Schilddrüsenkrebs meist als zusätzliche Therapie eingesetzt. Um eine möglichst effektive Therapie zu erzielen, ist es notwendig, 2 Wochen vor der Radiojodtherapie die Aufnahme von Jod über Nahrung und Medikamente zu verringern. Es gilt, folgende Lebensmittel und deren Erzeugnisse 2 Wochen vor der Radiojodtherapie zu meiden:



- jodiertes Speisesalz
- Meeresfisch, Meeresfrüchte (Muscheln, Krabben, Hummer) und Algen
- **große Mengen** an Lebensmitteln, die mit jodiertem Speisesalz zubereitet oder hergestellt wurden:
 - Salzgebäck und gesalzene Nüsse
 - Geräucherte, gepökelte, marinierte oder gesalzene Fisch-, Fleisch- oder Wurstwaren
 - Käsesorten wie Parmesan, Schmelzkäse, Schafskäse
 - Fertiggerichte
- jodhaltiges Mineralwasser (Sicheldorfer, Radenska, Peterquelle, Sixtina, Rogaska Donatquelle, Ausseer Heilquelle)
- Jodhaltige Vitamin- und Mineralstoffpräparate
- Jodhaltige Medikamente, Röntgenkontrastmittel und Desinfektionsmittel

Milchprodukte und Eier beinhalten aufgrund des Jodgehaltes im Tierfutter ebenso eine gewisse Menge an Jod, wodurch eine Reduktion dieser Lebensmittel 2 Wochen vor der Radiojodtherapie empfohlen werden kann.

Eine völlig jodfreie Ernährung ist jedoch nicht empfehlenswert, da dadurch die Lebensmittelauswahl stark eingeschränkt wird und die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen nicht gewährleistet sein kann. Darüber hinaus geht eine strikte Jodkarenz nicht mit weiteren positiven gesundheitlichen Effekten einher. Das „Studieren“ von Jodtabellen ist daher nicht nötig!

Literaturquellen:

Bundesverband Schilddrüsenkrebs „Merkblatt jodarme Ernährung“ Harald Rimmele; Dezember 2011, Berlin
Grassl J. Ernährung bei Erkrankungen der Schilddrüse. Facultas/Maudrich, 2. Auflage; 2016
Arbeitskreis Jodmangel <http://jodmangel.de/> (letzter Aufruf: 04.05.2017)