



FAQ

Veelgestelde vragen omtrent jodium

1. [Waarom is de inname van jodium aanbevolen?](#)
2. [Wat zijn de mogelijke gevolgen van een jodiumtekort?](#)
3. [Voor welke toepassingen is het gebruik van gejodeerd zout aanbevolen?](#)
4. [Waarom wordt het niet aangeraden voor alle voedingsmiddelen?](#)
5. [Vanaf wanneer zal het brood gejodeerd zout bevatten?](#)
6. [Mag een biologische bakker ook gejodeerd zout gebruiken?](#)
7. [Ik leid aan hyperthyroïdie, kan ik nog brood eten van de bakker?](#)
8. [Ik leid aan hyperthyroïdie, zal er nog brood beschikbaar zijn zonder gejodeerd zout?](#)
9. [Zal de prijs van brood hierdoor stijgen?](#)
10. [Verdwijnt het jodium niet bij het bakken van het brood?](#)
11. [Heeft het gebruik van gejodeerd zout invloed op de smaak van brood?](#)
12. [Ik ben allergisch voor jodium, kan ik nog brood eten?](#)
13. [Ik bak mijn brood zelf met een broodmachine, waar kan ik gejodeerd zout vinden?](#)

→ 1. Waarom is de inname van jodium aanbevolen?

De Belgische bevolking kampt nog steeds met een latent mild jodiumtekort. Daarom beveelt de Hoge Gezondheidsraad het gebruik van gejodeerd zout (zout verrijkt met jodium) aan. Zout is een goedkope en gemakkelijke drager van jodium. Jodium is een oligoelement dat essentieel is voor onze gezondheid: jodium is namelijk een belangrijke schakel in de werking van de schildklier, meer precies in de functionering van schildklierhormonen die het metabolisme regelen van alle cellen van ons lichaam en in het groeiproces van alle organen, in het bijzonder dat van de hersenen in het begin van het leven.

→ 2. Wat zijn de mogelijke gevolgen van een jodiumtekort?

Een mild jodiumtekort, zoals deze nog bestaat bij de Belgische bevolking, kan de ontwikkeling van een krop en schildklierverdikkingen (knobbels) bevorderen. Deze verdikkingen ter hoogte van de schildklier kunnen soms de oorzaak zijn van een abnormale verhoogde productie van schildklierhormonen (hyperthyroïdie). Op middenlange termijn, zal de optimalisatie van het jodiumtekort leiden tot een vermindering van het aantal personen met schildklierafwijkingen en bijgevolg een vermindering van het aantal personen met hyperthyroïdie.

[TOP](#)

De hersenenontwikkeling start reeds tijdens de groei van de foetus en loopt door tot het einde van het derde levensjaar. Zelfs een licht tekort aan jodium kan gevolgen hebben voor de optimale groei van de hersenen van de pasgeborene. Zwangere



vrouwen en vrouwen met een kinderwens worden daarom specifiek aangeraden om voldoende vis- en zeevruchten te eten (minstens 2 keer per week) en om voedingssupplementen in te nemen die speciaal voor hen ontwikkeld zijn omdat ze jodium bevatten.

De Hoge Gezondheidsraad raadt het gebruik van gejodeerd zout aan in brood, bij de bereiding van de maaltijden thuis en buitenhuis (restaurant, bedrijfsrestaurant, schoolkantine,...) ter vervanging van het gewoon zout om het mild jodiumtekort bij de bevolking aan te pakken. Tenslotte wordt algemeen aangeraden om tweemaal per week vis of zeevruchten te eten.

Meer informatie is terug te vinden in de adviezen van de Hoge gezondheidsraad: www.health.fgov.be/CSS_HGR

→ 3. Voor welke toepassingen is het gebruik van gejodeerd zout aanbevolen?

Gejodeerd zout is aanbevolen ter vervanging van gewoon keuzout bij de bereiding van de maaltijden thuis en buitenhuis (restaurant, bedrijfsrestaurant, schoolkeuken,...) en in brood.

Let wel: gejodeerd zout is geen gezonder zout, maar zout met een toegevoegde waarde! Het blijft belangrijk om maximaal 6 g zout per dag in te nemen!

→ 4. Waarom wordt het niet aangeraden voor alle voedingsmiddelen?

Omdat een selectieve toepassing (brood, thuis, buitenhuis eten), een betere opvolging en controle door de overheid toelaat. Brood wordt bij uitstek dagelijks door bijna gans de bevolking gegeten. Bovendien is het maximaal zoutgehalte van brood in België vastgelegd via de wetgeving.

→ 5. Vanaf wanneer zal het brood gejodeerd zout bevatten?

Bij voorverpakt brood, moet de aanwezigheid van gejodeerd zout vermeld worden in de ingrediëntenlijst. De bakkers zijn momenteel nog niet verplicht om gejodeerd zout te gebruiken, maar de federatie van de artisanale en industriële bakkerijen, de federatie van de distributiesector en de federatie van de toeleveranciers aan de bakkerijen hebben samen op 2 april 2009 een duidelijk engagement genomen om de Belgische bakkers te sensibiliseren om gejodeerd zout toe te passen. De omschakeling zal enkele maanden in beslag nemen. Verwacht wordt dat in de tweede helft van 2009 het merendeel van de bakkers omgeschakeld is naar gejodeerd zout.

→ 6. Mag een biologische bakker ook gejodeerd zout gebruiken?

Een biologische bakker wordt evenzeer aanbevolen om gejodeerd zout te gebruiken. Het is perfect toegelaten voor biologisch brood. Biologische bakkers gebruiken veelal zeezout. Het is echter een misvatting te denken dat zeezout meer jodium bevat dan gewoon zout. Er is ook zeezout beschikbaar met toegevoegd jodium.

[TOP](#)



→ 7. Ik leid aan hyperthyroïdie, kan ik nog brood eten van de bakker?

Personen die lijden aan hyperthyroïdie, kunnen nog brood eten van de bakker of supermarkt op voorwaarde dat ze behandeld worden voor hun hyperthyroïdie.

→ 8. Ik leid aan hyperthyroïdie, zal er nog brood beschikbaar zijn zonder gejodeerd zout?

De bakkers zijn niet verplicht, maar worden sterk aangemoedigd om uitsluitend gejodeerd zout te gebruiken bij de bereiding van brood. Op het voorverpakt brood, staat in de ingrediëntenlijst vermeld of het brood al dan niet gejodeerd zout bevat. Brood dat ter plekke verpakt wordt (bakkerij, supermarkt) dient niet verplicht alle ingrediënten te bevatten op het etiket, maar u hebt uiteraard het recht om nadere informatie te vragen. Ook mensen met hyperthyroïdie kunnen brood eten met gejodeerd zout indien ze een behandeling volgen tegen de hyperthyroïdie.

→ 9. Zal de prijs van brood hierdoor stijgen?

Het prijsverschil tussen gejodeerd zout en gewoon zout is minimaal. Voor een kleine bakker zal dit een meerprijs van 5 tot 10 Euro per jaar betekenen, wat verwaarloosbaar is en met andere woorden niet mag aanleiding geven tot een prijsstijging van het brood.

→ 10. Verdwijnt het jodium niet bij het bakken van het brood?

Het jodium wordt toegevoegd aan het zout onder de vorm van kaliumjodide of kaliumjodaat. Het verlies van jodium tijdens het bakken is minimaal. Het gebruik van gejodeerd zout in brood is een maatregel die effectief gebleken is in het optimaliseren van de jodiuminname. Het is dus zeker geen volksverlakkerij om het brood duurder te maken, wat wel eens wordt beweerd.

→ 11. Heeft het gebruik van gejodeerd zout invloed op de smaak van brood?

De toevoeging van jodium leidt niet tot smaakverschillen. Ter informatie, het jodium wordt in zeer geringe hoeveelheid toegevoegd (tot maximum 15 ppm. Dit komt overeen met 15 mg jodium per kg zout). In 100 g brood zit ongeveer 1,25 g zout.

→ 12. Ik ben allergisch voor jodium, kan ik nog brood eten?

Ja, zelfs al ben je zogenaamd "allergisch voor jodium", je kan met een gerust hart brood (met gejodeerd zout) blijven eten. Een zogenaamde "jodiumallergie" komt eerst en vooral uiterst zelden voor. Bovendien is deze terminologie bedriegelijk, want

[TOP](#)



een jodiumallergie bestaat in feite niet. Zelfs in het geval van contrastvloeistoffen op basis van jodium, is het aanwezige jodium niet verantwoordelijk voor de allergische reactie. Hetzelfde geldt voor "jodiumallergie" in verband met zeevruchten of ontsmettingsmiddelen (op basis van jodium zoals povidone). De bron of drager van jodium is dus bepalend voor het al dan niet optreden van een allergische reactie. Niet alle producten die rijk zijn aan jodium zullen dus een reactie veroorzaken. Veelal betekent een "jodiumallergie" dat je allergisch bent voor andere componenten die aanwezig zijn in de producten die rijk zijn aan jodium, zoals bepaalde spierproteïnen of spiereiwitten in vissen, schaaldieren of weekdieren. De term wordt dus verkeerd gebruikt in de medische literatuur. Het zou correcter zijn om te spreken van een "intolerantie voor zeevruchten", "dermatitis bij toepassing van povidone" en "hypergevoeligheid voor contrastvloeistoffen".

Ingeval van brood waarbij gejodeerd zout toegepast wordt, is het jodium aanwezig onder de vorm van kaliumjodide of jodaat. Deze vorm veroorzaakt geen "jodiumallergie". Als je allergisch bent voor vis en schaaldieren, is het eten van voldoende brood met gejodeerd zout bovendien des te belangrijk omdat jodium een essentieel micronutriënt is voor ons lichaam (zie ook de eerste vragen rond gejodeerd zout).

→ 13. Ik bak mijn brood zelf met een broodmachine, waar kan ik gejodeerd zout vinden?

Gejodeerd zout is beschikbaar in elke supermarkt, naast het gewone zout. Als je om bepaalde redenen zeezout verkiest, gebruik dan zeezout verrijkt met jodium. Dit wordt expliciet vermeld op het etiket of in de verkoopsbenaming.

[TOP](#)