

De werking van jodiumtabletten

1. Wat zijn jodiumtabletten?

Jodiumtabletten zijn tabletten met kaliumjodide. Kaliumjodide bevat een vorm van jodium die het lichaam gemakkelijk kan opnemen. Daarnaast bevat een jodiumtablet diverse andere hulpstoffen.

2. Waar dienen jodiumtabletten voor?

Bij een stralingsongeval kunnen radioactieve stoffen vrijkomen. Bijvoorbeeld radioactief jodium. Dit kan via inademing, de huid of het eten van besmet voedsel in het lichaam terechtkomen en door de schildklier worden opgenomen. De schildklier regelt de stofwisseling in het lichaam.

Radioactief jodium wordt vooral in de schildklier van jonge kinderen opgenomen en kan leiden tot schildklierkanker. Door een jodiumtablet in te nemen, als de overheid dit aangeeft, raakt de schildklier verzadigd met 'gewoon' jodium. De schildklier neemt dan minder radioactief jodium op. Het risico op schildklierkanker neemt daardoor af. Als de schildklier is verzadigd, verlaten radioactieve jodiumdeeltjes via de urine en de stoelgang het lichaam.

3. Bieden jodiumtabletten volledige bescherming tegen radioactieve straling?

Jodiumtabletten beschermen alléén tegen de gevolgen van radioactief jodium. Ze bieden geen bescherming tegen andere radioactieve stoffen/straling die ook bij een stralingsongeval zullen vrijkomen. Daarom zal de overheid ook andere beschermende maatregelen afkondigen zoals schuilen en maatregelen om te voorkomen dat voedsel dat besmet is met radioactieve stoffen wordt gegeten.

4. Voor wie zijn jodiumtabletten zinvol?

De risico's van radioactief jodium zijn voor baby's en jonge kinderen het grootst en worden snel kleiner met het ouder worden. Hoe jonger, hoe belangrijker de bescherming tegen radioactief jodium. Jodiumtabletten worden dan ook aanbevolen aan jonge mensen. Ook aan zwangere vrouwen van alle leeftijden is het advies om bij het vrijkomen van radioactief jodium een jodiumtablet in te nemen ter bescherming van hun ongeboren kind.

Voor mensen boven de 40 jaar is geen verhoogd risico van radioactief jodium voor de gezondheid aangetoond. Voor hen zijn jodiumtabletten niet zinvol, terwijl er wel een iets groter risico is op bijwerkingen.

5. Wanneer moet ik een jodiumtablet innemen?

Een jodiumtablet is een geneesmiddel. Neem een jodiumtablet nooit in op eigen initiatief. Een jodiumtablet beschermt alleen wanneer deze op het juiste moment wordt ingenomen. Als een jodiumtablet in de periode van 12 uur voor het contact met radioactief jodium wordt ingenomen, is de bescherming maximaal.

Neemt u de tablet te vroeg of te laat in, dan biedt deze geen bescherming. Het juiste moment van innemen is afhankelijk van de hoeveelheid vrijgekomen radioactief jodium en van de snelheid waarmee radioactief jodium zich verspreidt.

Na een kernongeval gaan meetploegen aan de slag met meten en berekenen. Op basis daarvan wordt een advies gegeven over het innemen van jodiumtabletten. Luister bij een stralingsongeval naar de officiële berichtgeving van de overheid op de rampenzender (in Limburg L1 radio).

6. Kan ik alvast preventief een jodiumtablet innemen?

Dat is niet zinvol. Jodiumtabletten bieden alleen bescherming tegen radioactief jodium tot 24 uur na inname van de tablet. Bij een ongeval in een kerncentrale is het niet altijd nodig om een jodiumtablet te slikken. Dat is alleen het geval als een wolk met radioactief jodium bij u in de buurt komt. Neem de tabletten daarom alleen in ná aanbeveling van de overheid. Deze aanbeveling krijgt u via de rampenzender (in Limburg L1 radio).

7. Hoeveel jodiumtabletten moet ik slikken?

Om de schildklier goed te verzadigen zit er een grote hoeveelheid jodium in de tabletten. De aanbevolen dosis verschilt per leeftijdsgroep. Zo hoeven jonge kinderen minder tabletten in te nemen. Zij hebben minder jodium nodig om de schildklier te verzadigen.

Zelfs bij een zwaar ongeval in een kerncentrale is de kans groot dat u slechts één keer de aanbevolen dosis moet innemen. Een jodiumtablet beschermt 24 uur. Een wolk met radioactief jodium zal in de meeste gevallen binnen 24 uur overgewaaid zijn.

Als er radioactief jodium zou blijven vrijkomen, moet de aanbevolen dosis dagelijks opnieuw worden ingenomen. De juiste dosis vindt u op de bijsluiter die in het doosje zit.

8. Heeft het nog zin een tablet in te nemen als er al radioactief jodium in de lucht zit?

Voor de beste bescherming neemt u een jodiumtablet in als de overheid dat aanbeveelt. Ook als er al radioactief jodium in de lucht is, is het nog goed om de tablet in te nemen. Bij inname 4 à 6 uur na de blootstelling aan radioactief jodium is de bescherming nog

ongeveer 50%. Na 12 uur heeft de inname van jodiumtabletten geen zin meer, aangezien de schildklier dan radioactief jodium heeft opgenomen.

9. Ik geef borstvoeding, kan ik een jodiumtablet innemen?

Vrouwen die borstvoeding geven mogen maximaal 2 jodiumtabletten innemen; ook als er radioactief jodium blijft vrijkomen. Kaliumjodide gaat over in de moedermelk, maar deze hoeveelheid is te klein om de baby voldoende te beschermen. Daarom moet de baby zelf ook een jodiumtablet krijgen. Op de [bijsluiter](#) staat de juiste dosering.

10. Ik heb een jodiumallergie of schildklierandoening. Kan ik een jodiumtablet innemen?

Bent u allergisch voor jodium? Heeft u een aandoening aan uw schildklier? Gebruikt u geneesmiddelen voor uw schildklier? Lees de bijsluiter. Geeft de [bijsluiter](#) geen duidelijkheid, neem dan contact op met uw (huis)arts.

11. Wat moet ik doen als ik per ongeluk te vroeg een jodiumtablet heb ingenomen?

U neemt pas een jodiumtablet in wanneer de overheid dit aanbeveelt. Als een kind per ongeluk een jodiumtablet heeft opgegeten, neem dan contact op met uw huisarts. Als u per ongeluk zelf een jodiumtablet heeft ingenomen en u heeft een ziekte waarbij een jodiumtablet niet gebruikt mag worden of waarbij u voorzichtig moet zijn met de inname, neem dan contact op met uw (huis)arts.

12. Hebben jodiumtabletten bijwerkingen?

Kijk op de [bijsluiter](#) die in het doosje van de jodiumtabletten zit.

13. Als ik het advies krijg om te schuilen, moet ik dan nog een jodiumtablet innemen?

Door het sluiten van ramen en deuren voorkomt u deels dat radioactieve stofdeeltjes de woning binnendringen. Toch zal er altijd een beperkte hoeveelheid stofdeeltjes de woning binnendringen, onder andere via ventilatiesystemen en kieren. Daarom kan het voor jonge mensen zinvol zijn om tijdens het schuilen een jodiumtablet in te nemen. De overheid laat u weten of dat nuttig is.

14. Kan ik mijn huisdier een jodiumtablet geven?

Een jodiumtablet is een geneesmiddel bestemd voor mensen. Het advies is om uw huisdier geen jodiumtablet te geven. De kans dat schildklierkanker zich ontwikkelt, is vanaf vijf jaar of later nadat radioactieve stoffen zijn vrijgekomen. Veel dieren leven niet zo lang. Uit onderzoek blijkt ook dat schildklierkanker niet veel lijkt voor te komen bij dieren. Wel is bekend dat dieren vaak te maken hebben met andere schildklierstoornissen. Een jodiumtablet kan uw huisdier op korte termijn mogelijk juist ziek maken. U beschermt (huis)dieren het beste tegen radioactieve straling door hen binnen te houden.

15. Waar vind ik meer informatie?

- Kijk op www.waaromkrijgikjodiumtabletten.nl.
- Lees de vragen en antwoorden over de verspreiding en verkrijgbaarheid van jodiumtabletten op www.vrzuidlimburg.nl