

Jodiumtabletten in 10 vragen

**Elke Belg kan vanaf nu gratis
jodiumtabletten halen bij de apotheek.**

**Wat is het nut van die tabletten en
wanneer moet je ze innemen?**



● NUCLEAIRE
NOODPLANNINGSZONES

1.



Wat is jodium?

Jodium is een natuurlijk element dat we nodig hebben voor de werking van onze schildklier. We nemen het voornamelijk op via onze voeding. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 150 microgram.

2.



Waarom deelt de overheid gratis jodiumtabletten uit?

De regering wil de bevolking beter beschermen bij een eventuele kernramp. Er is in elk geval geen sprake van een verhoogde dreiging.

3.



Hoe werken de tabletten?

Bij een nucleaire ramp kan radioactief jodium vrijkomen. Als je je niet beschermt, zal je schildklier dat jodium opnemen via de lucht die je inademt of via radioactief besmette voedingsmiddelen of dranken. Dat kan leiden tot kanker of aandoeningen van de schildklier, vooral bij kinderen. Door tijdig je schildklier met natuurlijk jodium te verzadigen, vermijd je dat je lichaam het radioactieve jodium opslaat.

4.



Beschermen de tabletten tegen alle gevaren?

Nee, bij een nucleaire ramp kunnen ook andere radioactieve stoffen vrijkomen. Sluit dus in de eerste plaats ramen en deuren

en zoek een schuilplaats: centraal op de benedenverdieping, zo ver mogelijk weg van ramen en deuren.

5.



Voor wie zijn de tabletten bedoeld?

Voor iedereen die in een straal van 100 km van een nucleaire site woont. In de praktijk is dat ongeveer elke Belg. Zeker wie binnen de 20 km rond een nucleaire site woont, haalt de tabletten het best in huis. Buiten die zone gaat de aandacht in de eerste plaats naar de risicogroepen: baby's, kinderen en jongeren tot 18 jaar, zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven.

Volwassenen lopen vanaf hun 40ste minder kans op schildklierkanker. Tegelijk is het gevaar op een sluimerende schildklieraandoening, zoals goitervorming (knobbeltjes of cystes), dan groter. Bij inname van een te hoge dosis jodium kan dat leiden tot overproductie van schildklierhormoon, met risico op hartritme stoornissen. De mogelijke nadelige effecten van de tabletten wegen in dat geval zwaarder door dan het gezondheidsvoordeel. Wie ouder is dan 40 vraagt dus het best vooraf advies aan zijn huisarts.

6.



Wanneer neem je de tabletten het best in?

Zo snel mogelijk na het vrijkomen van radioactief jodium. Als je de tabletten slikt binnen de zes uur, ben je 100% beschermd. Na 24 uur bieden de tabletten geen bescherming meer.

7.



Mag je jodium preventief innemen?

Slik de tabletten nooit op eigen initiatief, maar wacht tot de overheid verwittigt via radio, tv, internet, sms, luidsprekers ... Bij sommige nucleaire ongevallen komt namelijk helemaal geen radioactief jodium vrij. Vergeet ook niet dat de tabletten een erg hoge dosis bevatten, met name 333 keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

8.



Hoeveel moet je innemen?

De aanbevolen hoeveelheid is afhankelijk van je leeftijd. Precieze informatie vind je op de bijsluiter.

9.



Waar haal je de tabletten?

Je kunt ze gratis afhalen bij je apotheek. Breng de identiteitskaarten van al je gezinsleden mee. De apotheker zal je dan de juiste dosis meegeven voor het hele gezin. Bewaar de tabletten op een droge, donkere en niet al te warme plek, en zorg ervoor dat alle gezinsleden weten waar ze liggen. Ook in het UZA zullen bij een eventuele kernramp jodiumtabletten beschikbaar zijn.

10.



Hoe lang zijn de tabletten houdbaar?

De jodiumtabletten blijven minstens tien (en wellicht twintig) jaar goed (zie houdbaarheidsdatum op de verpakking). ©