

Jodiumtabletten

Niet nuttig voor 40-plussers



De berichtgeving van de overheid over wie baat heeft bij jodiumpillen munt niet uit qua helderheid. Hier lees je wat je hoort te weten.

Maurice Vanbellinghen – Nadine Vanhee

Je kunt sinds enige tijd bij de apotheker gratis jodiumtabletten halen. Misschien sprong je op de kar maar zit je met de vraag: “Wat moet ik er nu mee?”. Of je twijfelt of het wel zin heeft. Want nieuw is dat initiatief niet, alleen was het vroeger beperkt tot wie woonde binnen een straal van 20 km rond een kerncentrale. Dit keer werd het uitgebreid tot het hele Belgische territorium. Het advies dat de overheid aan sommige personen geeft, is echter nogal warrig.

Wat is het mogelijke nut?

De jodiumtabletten zijn bedoeld om je te beschermen tegen bepaalde gevolgen van

een nucleair ongeval, dus bv. wanneer er zich een incident voordoet in een kerncentrale of een andere nucleaire site. Aangezien radioactieve luchtstromen natuurlijk niet vanzelf stoppen aan een fictief ingestelde grens van 20 km rond een kerncentrale, werd beslist om de pillen aan iedereen aan te bieden. De tabletten beschermen je tegen jodium-131, dat een van de radioactieve stoffen is die bij een nucleair incident kunnen ontsnappen en door de wind worden verspreid. Het is vooral de opname ervan via inademing die gevaarlijk is, en wel voor de schildklier. Dat jodium zal zich daar opstapelen



Ook al zijn de jodiumtabletten voor jou geen must, ze kunnen van pas komen voor andere personen bij je.

en zo kun je van binnenuit aan grote hoeveelheden radioactieve straling worden blootgesteld. Na een paar jaar kan dat, vooral bij jongeren, leiden tot schildklieraandoeningen, met als meest ernstige vorm schildklierkanker. Het idee is simpel. De jodiumtabletten bevatten gewoon, dus niet-radioactief, jodium. Als je je schildklier daarmee verzadigt, is er geen plaats meer voor het radioactieve jodium. En geen nood, dat gevaarlijke goedje geraak je dan vrij snel kwijt want het zal via je urine uit je lichaam worden afgevoerd. Let wel: de jodiumtabletten bieden geen bescherming tegen andere radioactieve stoffen, schuilen blijft dus noodzakelijk.

Zijn er geen bijwerkingen?

Bij kinderen en jonge volwassenen is het risico op bijwerkingen na een eenmalige inname van jodiumtabletten laag. Dat risico begint pas vanaf zowat 40 jaar te vergroten. Dan bestaat bv. de kans op hartklachten. Maar al bij al zijn ernstige neveneffecten zeer zeldzaam. Vaak beperkt het zich tot iets banaals, zoals een metaalsmaak, maag-darmklachten of een lichte huiduitslag, en verdwijnt dat spontaan zodra je geen nieuwe jodiumtablet meer neemt.

Móét ik die pillen nemen?

De pillen zijn zonder enige twijfel nuttig voor *kinderen tot 18 jaar* enerzijds, en voor *vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven* (ter bescherming van het kind).

Ook voor *personen tussen 19 en 40 jaar* kunnen ze eventueel zin hebben. Normaliter is de kans op schildklierkanker door radioactief jodium bij die jonge volwassenen nochtans laag, maar ook het risico op bijwerkingen is klein als het zich beperkt tot een eenmalige inname. Daarom kunnen de jodiumtabletten voor hen aan te bevelen zijn als de overheid meldt dat de dosis radioactiviteit zo hoog is dat ze ook voor die categorie een risico inhoudt. Voor *40-plussers* daarentegen zijn de jodiumtabletten nutteloos. Vanaf die leeftijd is de kans op

schildklierkanker door radioactief jodium verwaarloosbaar (bijna 0 volgens de Wereldgezondheidsorganisatie) en begint het risico groter te worden dat je last hebt van bijwerkingen van de pillen. Bovendien is schildklierkanker bij volwassenen veel minder agressief dan bij kinderen, de prognose is voor de meerderheid van de patiënten zeer gunstig. Maar de overheid geeft een warrige boodschap. Alle 40-plussers zouden met het oog op een hypothetisch nucleair ongeval naar hun arts moeten om hun schildklier te laten onderzoeken, en als alles dan wijst op een sterk ontregelde werking, zouden de tabletten absoluut te mijden zijn. Dat zal in de praktijk uitmonden in talloze bloedtests ... Wij vinden het niet kunnen dat de overheid reclame maakt voor een screening bij personen zonder klachten of tekenen van schildklierproblemen. Zo'n screening wordt vandaag de dag door geen enkele ernstige medische richtlijn aanbevolen, wel integendeel, de hypothetische voordelen wegen totaal niet op tegen de mogelijke nadelen (o.m. tal van totaal onnodige behandelingen). Om die reden raden wij 40-plussers ten

Houdbaarheid

De tabletten die in België beschikbaar zijn in het kader van de nucleaire noodplanning, kunnen in vier gelijke delen worden gebroken. Ze worden aangeboden in verpakkingen van 10 tabletten (een hermetisch gesloten blister in een doosje). De stabiliteit is gegarandeerd voor een periode van 10 jaar. Maar in werkelijkheid houdt de chemische stabiliteit van het product waarschijnlijk 20 jaar of langer stand wanneer het in zijn oorspronkelijke verpakking wordt bewaard.

stelligste af om naar hun arts te gaan om hun schildklier te laten onderzoeken.

Wanneer moet ik ze nemen?

De bescherming van de schildklier is maximaal als je de jodiumtabletten inneemt in de uren vóór het vrijgekomen radioactieve jodium jou bereikt en je het dus begint in te ademen of kort erna. De overheid zal – zo belooft ze dat toch – zeggen wanneer het moment daarvoor is aangebroken. Via de radio en de tv, de sociale media en de overheidswebsites. Dan verlies je dus beter geen tijd en neem je de tabletten indien dat voor jou aangewezen is of geef je ze aan de kinderen die zich bij jou bevinden. Wanneer een radioactieve wolk voorbijtrekt, komt de besmetting en bijgevolg de opstapeling van radioactief jodium in de schildklier immers progressief tot stand, het is een kwestie van uren. Zelfs al wordt het gewone jodium pas meerdere uren na het begin van de blootstelling ingenomen, dat zal toch nog een gunstig effect hebben. Maar als je meer dan 24 uur wacht, helpt het niet meer, méér zelfs, dan kan het de stralingsdosis aanzienlijk verhogen. In de huidige aanbevelingen gaat de overheid ervan uit dat één inname van jodium zal volstaan. Desnoods kan een tweede worden aanbevolen, bv. bij een langdurige uitstoot. Hoe het dan precies moet verlopen, is momenteel nog niet uitgeklaard. Hopelijk zal het zo'n vaart niet lopen. 🍎

De overheidssite over de jodiumtabletten: www.nucleairrisico.be