

De schildklier als thermostaat

Uw schildklier reguleert de verbrandingssnelheid in uw lichaam. Als de schildklier niet goed werkt, kunnen uw energie en gewicht er ernstig onder lijden. Er zijn gelukkig manieren om de schildklierfunctie weer op peil te brengen.

Een van de Amerikaanse sterren die regelmatig met hun gewichtsproblemen in het nieuws komen, is Oprah Winfrey. Toen zij in 2007, na jaren jojo'en, op haar recordgewicht van bijna honderd kilo zat, trad ze naar buiten met haar probleem en de manier waarop ze de oorzaak had achterhaald.

'Ik was zo uitgeput dat ik geen idee meer had wat er aan de hand kon zijn en ik bleef me maar moe voelen, zo moe, en maar van de ene dokter naar de andere op zoek naar wat er mis was. Uiteindelijk kwam ik erachter dat ik letterlijk mijn schildklier, zeg maar, uitgeblazen had', zo legde ze in haar show uit. Ze had de diagnose van een te traag werkende schildklier gekregen, terwijl ze eerder in haar leven het tegenovergestelde probleem – een overactieve schildklier – had gehad. Maar deze ontdekking was bepaald geen troost, want zij wist wat het betekende. 'Een schildklierdiagnose,' zo drukte zij het uit, 'voelt als een soort gevangenisstraf.'

Oprah is niet de enige. Natuurlijk vechten bijna alle beroemdheden constant tegen de kilo's omdat ze zo extreem mager willen blijven, maar steeds meer van hen hebben onlangs toegegeven dat ze daar meer dan normaal voor moeten doen vanwege schildklierproblemen. Voorbeelden zijn Kim Cattrall (bekend van de serie *Sex and the City*) en zangeres Kelly Osbourne. Pas sinds *Baywatch*-ster Gena Lee Nolin, die ook een schildklierandoening heeft, internetfora oprichtte

om een lans te breken voor deze ziekte, is deze stille epidemie eindelijk een beetje bekend geworden.

Want een epidemie is het. Ongeveer een op de honderd mensen in Engeland heeft een te traag werkende schildklier (hypothyroïdie) en nog veel meer mensen lopen rond met een algeheel gevoel van malaise zonder te weten hoe dat komt. Volgens de Richtlijn Schildklierstoornissen van de Nederlandse Internisten Vereniging heeft zo'n 4 tot 8,5 procent van de Nederlanders een vertraagde schildklier die nog geen klachten geeft. In een onderzoek in het Engelse Birmingham bleek tot een zesde van de mensen ouder dan 55 jaar zo'n 'subklinische hypothyroïdie' te hebben¹. Ook in de Verenigde Staten blijken vooral onder ouderen dit soort aantallen te bestaan met een niet-herkende vertraagde schildklier².

Bijna even veelvoorkomend is een schildklier die overactief raakt (hyperthyroïdie). Volgens sommige experts heeft bijna de helft van alle vrouwen en een kwart van alle mannen bij overlijden symptomen van een ontstoken schildklier³. Zelfs in streken met voldoende jodium ontstaat jaarlijks gemiddeld bij een op de honderd mensen een schildklierprobleem⁴. Dat is opvallend, want jodium is het belangrijkste mineraal voor een gezonde schildklierfunctie.

DE SCHILDKLIJER

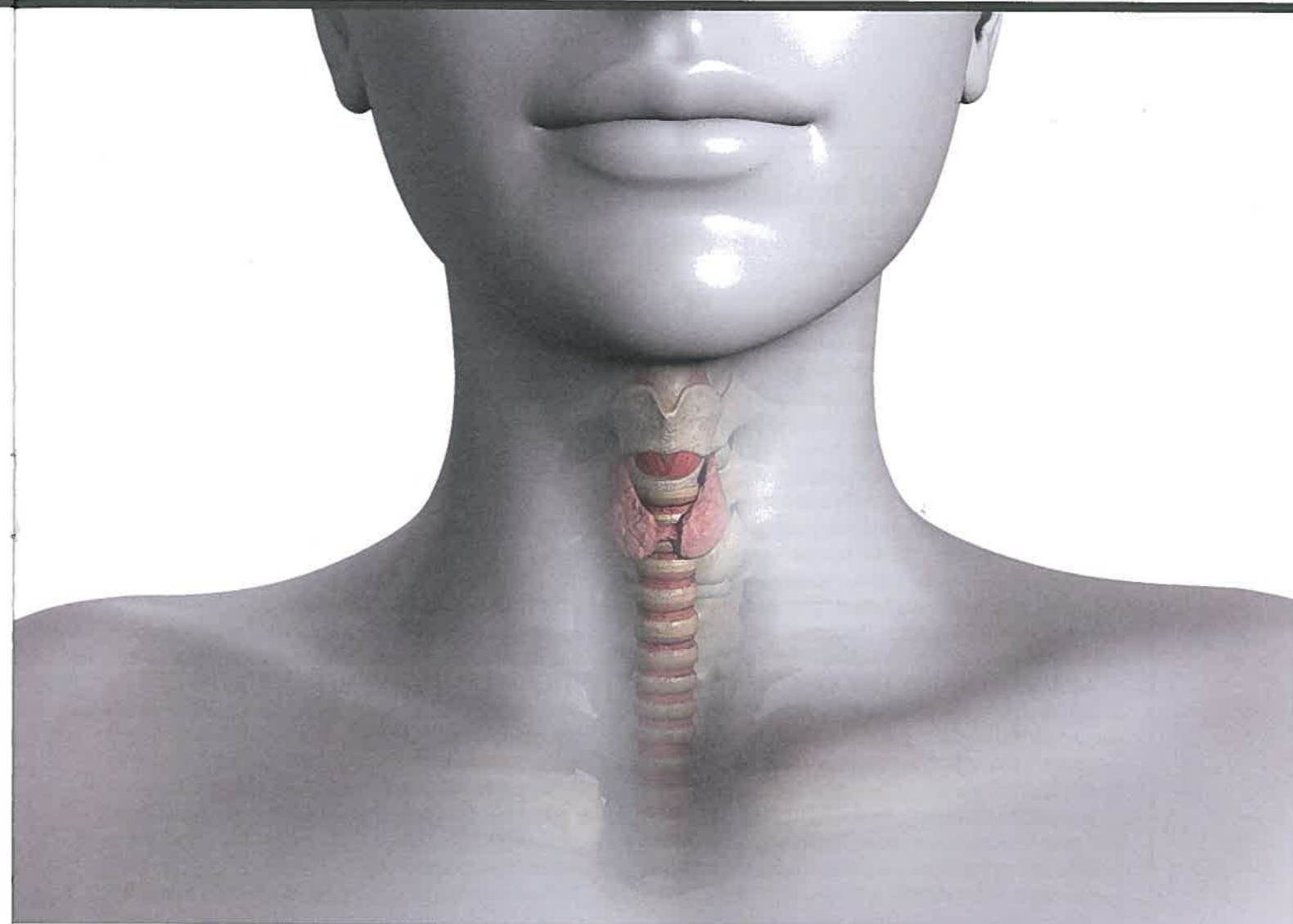
De schildklier is een klier aan de voorkant van de hals,

met de vorm van een vlinderdas. Hij is de metabole thermostaat van het lichaam, want hij reguleert de lichaamstemperatuur, energieverbruik en, bij kinderen, de groeisnelheid. Dat doet hij met twee hormonen – thyroxine ofwel T4, en triiodothyronine ofwel T3 – die weer gereguleerd worden door een ander hormoon, genaamd 'thyroïdstimulerend hormoon' (TSH), uit de hypofyse, een klier in de hersenen. Als het gehalte van die hormonen of de thermostaat zelf verstoord is, ontstaan er problemen met de stofwisseling (zie het kader *Soorten schildklierproblemen*).

Hoewel in de geneeskunde de meeste schildklierproblemen als erfelijk worden beschouwd, blijken ook veel omgevingsfactoren een rol te spelen bij ontsporingen van de schildklier. Hieronder wordt een lijst gegeven van de belangrijkste boosdoeners.

OVERMATIG JODIUM

Het mineraal jodium is van essentieel belang voor een gezonde schildklierfunctie, maar bij een teveel aan jodiuminname kan die schildklier overactief worden⁵. Een van de grootste boosdoeners is jodiumhoudend zout, waarvan in de hele Westerse wereld wordt beweerd dat het gezond is. Jodium zit in vis, groenten, melk en vlees en het is een essentieel onderdeel van T3 en T4 (zie het kader genaamd *Soorten schildklierproblemen*). Voor een goed functionerende schildklier en hypofyse moet er voldoende van dit mineraal



Soorten schildklierproblemen

Het probleem waarbij de schildklier overactief is, heet in medische termen meestal hyperthyroïdie en soms thyrotoxicose. Het betekent dat het lichaam te veel van een of beide van de twee schildklierhormonen T3 en T4 produceert. Daardoor raakt de stofwisseling versneld, hetgeen leidt tot 'racen' van veel lichaamsfuncties.

Als er juist te weinig schildklierhormoon wordt aangemaakt, heet dat hypothyroïdie. Hierbij is de metabole snelheid vertraagd en daarmee ook de lichamelijke en geestelijke functies. Zelfs de hartslag neemt af.

De belangrijkste symptomen van hyperthyroïdie zijn prikkelbaarheid, verhoogde alertheid en onverklaarde gewichtsafname; bij hypothyroïdie zijn dat een algemeen vertragen van mentale en fysieke functies, vermoeidheid, gewichtstoename en concentratieproblemen.

Hoewel in de geneeskunde niet helder is waarom een schildklier uit de pas gaat lopen, is wel bekend dat de meest voorkomende vormen van schildklierziekte te wijten zijn aan een auto-immuunziekte. Het lichaam reageert dan tegen de eigen weefsels. Voorbeelden daarvan zijn: **ziekte van Graves** (hyperthyroïdie). Hierbij is de schildklier geïnfilteerd met witte bloedcellen (infectiebestrijders), die antilichamen maken tegen de schildkliercellen. Uiteindelijk gaan die daardoor een overmaat aan thyroxine (T4) produceren en wordt de schildklier overactief; **ziekte van Hashimoto** (hypothyroïdie). Deze aandoening start op dezelfde manier als de ziekte van Graves, maar daarna beginnen de antilichamen de schildklier stukje voor stukje uit te schakelen, waardoor uiteindelijk een minder actieve schildklier ontstaat.