

## Wanneer kan de schildklier-test ernaast zitten?

Aangezien veel mensen een schildklierafwijking zonder symptomen hebben, gaan de meeste artsen uit van bloedonderzoek om de diagnose van een schildklierziekte te stellen. Het probleem is dat zo'n onderzoek wel accuraat het gehalte hormonen aangeeft in het bloed, maar niet hoe veel het lichaam daarvan kan gebruiken of hoe veel de cellen van een individuele patiënt ervan nodig hebben.

De referentiewaarden zijn gebaseerd op wat gemiddeld bij een zogeheten 'normale' schildklierfunctie gemeten wordt. Ze zijn nogal ruim: veel mensen die uit de test als normaal naar voren komen, hebben wellicht toch een hoger gehalte schildklierhormoon nodig om efficiënt te kunnen functioneren, terwijl anderen bij de test een vertraagde schildklier lijken te hebben zonder dat ze daar problemen van ondervinden. Verder is de test op zichzelf niet erg accuraat. Om die reden is het van groot belang om meerdere testen te doen en de afzonderlijke metingen bij verschillende laboratoria te doen.

Als de uitslag van een bloedonderzoek op T3 en T4 geen uitsluiting geeft, zou daarna eigenlijk een TSH-meting moeten worden gedaan. Kies daarbij voor de zeer gevoelige technieken chemoluminescentie of immunoradiometrie, anders is de meting niet correct. De standaard-TSH-test is niet betrouwbaar bij een verlaagd TSH.

Bij schildklierzwellings met een of meer knobbels ('nodulaire krop') is een echo nuttig, om kanker uit te sluiten. Een scan van de schildklier laat alleen zien welke delen van de schildklier goed functioneren en welke niet.

Onder bepaalde omstandigheden voegt een meting van thyroxine (T4) niets toe. Dat zijn:

- zwangerschap,
- pilgebruik,
- na een hongerdieet,
- na een langdurige verzwakking, zoals bij chronische vermoeidheidssyndroom (ofwel ME: myalgische encephalopathie),
- bepaalde soorten nieraandoeningen,
- behandeling met androgenen of steroïden,
- gebruik van fenytoïne of carbamazepine.

Een nuttig bloedonderzoek is de test op auto-immuunziekten. Daaruit blijkt of het lichaam antilichamen aanmaakt tegen de eigen schildkliercellen en er dus sprake is van een ziekte als die van Graves of Hashimoto.

De meest accurate manier om te bepalen of u een te trage schildklier heeft, is uw arts te vragen naar een onderzoek op de acht belangrijkste klinische tekenen van deze aandoening, en het bloedgehalte van verschillende schildklierhormonen te laten meten in plaats van slechts een. In een onderzoek met meer dan achthonderd patiënten van een particuliere praktijk in Antwerpen, is ontdekt dat een onderzoek naar de acht klinische tekenen bij 97 procent tot een accurate diagnose leidt. Meting van T3 in de urine correleerde goed met de klinische tekenen van een vertraagde schildklier, terwijl andere metingen, waaronder de traditionele meting van TSH, dat niet deden<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> J Nutr Environ Med, 2000; 10: 105-113

voorhanden zijn. Maar in de meeste landen wordt zout gejodeerd en standaard aanbevolen voor gebruik, ongeacht hoe veel er al in de voeding en het milieu zit, waardoor er mensen zijn die te veel jodium hebben binnengekregen. In een gebied waar van nature voldoende jodium aanwezig is, kan een overmatige inname – zelfs al bij een aantal milligram per dag – tot een overactieve of juist te trage schildklier leiden<sup>6</sup>. Soms is het niet genoeg om dat gejodeerde zout te vermijden, omdat jodium ook wordt gebruikt in brood, hoestdranken, ontsmettingsmiddelen, bepaalde geneesmiddelen en contrastmiddelen voor beeldvormend medisch onderzoek<sup>7</sup>.

### GENEESMIDDELEN

#### Pas op met deze middelen:

**lithium**, dat gebruikt wordt bij manisch-depressiviteit, kan leiden tot vertraagde schildklier<sup>8</sup>;

**het hartmiddel amiodaron** (ook wel Cordarone) kan zowel een overactieve als een te trage schildklier veroorzaken<sup>9</sup>;

**langdurige behandeling van hepatitis met het middel interferon-alfa** kan leiden tot een overactieve of een te trage schildklier<sup>10</sup>;

**cholesterolverlagende middelen** kunnen een te traag werkende schildklier veroorzaken<sup>11</sup>.

### ANDERE FACTOREN

**Fluoride** is in sommige streken toegevoegd aan het drinkwater; in Nederland aan veel tandpasta's. Het kan de natuurlijke absorptie van jodium verstoren<sup>12</sup>. Tevens is van fluoride bekend dat het de werking van het hormoon TSH nabootst en bepaalde eiwitten activeert die de activiteit van het hormoon T3 in cellen remmen.

**Kwik** is een zeer giftig metaal dat ook in gebitsvullingen van amalgaam zit. Het stapelt zich met name in de hypofyse en de schildklier, zoals is gebleken bij studies die tandheelkundigen hebben gedaan bij overleden mensen<sup>13</sup>.

**Voedselallergieën.** Mensen met meerdere voedselallergieën, zoals bij coeliakie, krijgen veel vaker een schildklierafwijking<sup>14</sup>.

**Seleniumtekort.** De schildklier is een van de organen met de hoogste concentratie selenium. Als er van dit essentiële mineraal dus een tekort ontstaat, dan kan dat tot schildklierafwijkingen leiden<sup>15</sup>.

**Milieuvervuilende stoffen** als perchloraat, thiocynaat en nitraat onderdrukken de jodiumopname en blijken tot schildklierziekte te kunnen leiden, zowel bij dieren als bij mensen<sup>16</sup>.

**Behandeling tegen kanker.** Een gezond functionerende schildklier kan worden aangetast door radiotherapie, zoals bij kanker wordt gegeven<sup>17</sup>.

**Diabetes**, met name type 1, kan ook tot schildklierproblemen leiden<sup>18</sup>.

**Preëclampsie** is een niet-zeldzame complicatie van een zwangerschap waarbij een gevaarlijk hoge bloeddruk ontstaat. Later in het leven kan hierdoor een

## EIGENLIJK IS DE OORZAAK VAN EEN SCHILDKLIJERPROBLEEM HEEL VAAK IETS WAT DE PATIËNT ZELF KAN VERHELPE



schildklierafwijking ontstaan<sup>19</sup>.

**Emotionele problemen.** De schildklier blijkt bij uitstek gevoelig voor emotionele schokken<sup>20</sup>.

**Roken.** Een verrassend onderzoek toonde aan dat roken kan leiden tot de ziekte van Graves (overactieve schildklier door auto-immuunziekte) of tot veranderingen in de functie van schildklierhormonen die juist bij te weinig schildklieractiviteit horen<sup>21</sup>.

**Ziekte of een operatie.** Vrijwel elke ziekte of chirurgische operatie verandert de functie van de schildklier en de hypofyse. Na een operatie, van welke aard ook, starten artsen vaak te snel met een middel dat de schildklierhormonen vervangt en waardoor de patiënt daar de rest van zijn leven afhankelijk van wordt. Maar de snelle stijging van het hormoon T3 na een operatie kan wellicht heilzame effecten hebben in geval van nood, dus kan het beter zijn om de dingen even op zijn beloop te laten<sup>22</sup>.

### ZEG NOOIT VOOR ALTIJD

De algemene opvatting in de geneeskunde is dat een schildklierprobleem meestal voor het leven is. Als gevolg daarvan moeten schildklierpatiënten voortaan altijd een geneesmiddel slikken om hun schildklierhormonen aan te vullen.

In bepaalde gevallen is dit misschien waar, maar uit onderzoeken valt op te maken dat het veel waarschijnlijker is dat een schildklierafwijking geleidelijk afneemt, als hij al werkelijk aanwezig is. Eigenlijk is de oorzaak van een schildklierprobleem heel vaak iets wat de patiënt zelf kan verhelpen. Met behulp van wat gedegen uitpluiscwerk is de werkelijke boosdoener vaak te vinden en vervolgens te behandelen. Vaak is het probleem bijvoorbeeld ontstaan door vervuulende stoffen in de omgeving, met name fluoride, en kunnen die verminderd of verwijderd worden door gebruik van lucht- en waterfilters. Uiteraard kunnen schildklierproblemen verergeren naarmate zich gifstoffen stapelen in het lichaam, waardoor artsen er vaak van uit gaan dat ze door hogere leeftijd ontstaan.

Maar een ding is zeker: schildklierproblemen zijn meestal niet 'iets wat je nu eenmaal overkomt'. In veel gevallen kunnen ze voorkomen of verholpen worden – en wel zonder geneesmiddelen. Hieronder volgt daarom een stappenplan om zelf aan een gezondere schildklier te werken.

### ALTERNATIEF STAPPENPLAN

Wie niet tevreden is met de reguliere behandeling van een schildklierprobleem kan gebaat zijn bij deze

bewezen effectieve alternatieven, die geen ernstige bijwerkingen hebben. Dr. Barry Durrant-Peatfield, huisarts in Surrey (Engeland), had veertig jaar lang met succes duizenden patiënten behandeld voor afwijkingen van de schildklier- en bijnerfuncties, met behulp van natuurlijke voedingssupplementen en alternatieven voor de standaardgeneesmiddelen. Toch schorste de Engelse *General Medical Council* hem in 2001 voor anderhalf jaar, waardoor hij gedwongen werd voortijdig met pensioen te gaan, ondanks honderden schriftelijke steunbetuigingen van patiënten.

De 'fout' van Durrant-Peatfield was dat hij de standaardbehandeling voor de schildklier had vermeden; hij verkoos andere diagnostische middelen om de activiteit van de schildklier te bepalen boven bloedonderzoek, en hij verkoos natuurlijke schildklierhormonen genaamd Tertroxin (liothyronine of T3) in plaats van Eltroxin, de gebruikelijke versie in Engeland van het synthetische geneesmiddel levothyroxine. Zoals hij zelf destijds zei: 'Klakkeloos afgaan op bloedonderzoek in plaats van een grondige klinische evaluatie betekent dat de diagnose vaak wordt gemist of, erger nog, ontkennd bij honderden mensen. Artsen negeren tevens dat een te lage reserve van de bijneren veel voorkomt en dat daardoor een schildklierafwijking gecompliceerder of erger kan worden. En zelfs wanneer de schildklierafwijking wel wordt herkend, is de standaardbehandeling zelden toereikend. Ondanks de scherpe tegenwerpingen van vele artsen en specialisten houd ik vol dat aanvulling met een synthetisch thyroxine niet volstaat.'

Wie vermoedt dat hij zelf een ongediagnosticeerd schildklierprobleem heeft of merkt dat zijn behandeling niet voldoende werkt zonder dat de arts bereid is andere opties te proberen, kan dit alternatieve stappenplan gebruiken. Dit plan is gebaseerd op de aanpak van dr. Durrant-Peatfield en die van dr. Harald Gaier, auteur en adviseur van *What Doctors Don't Tell You*, het moedertijdschrift van *Medisch Dossier*. Beide therapeuten pleiten voor het gebruik van natuurlijke extracten van de aangedane klier soorten. Er is geen recept van een arts voor nodig, omdat het vrij verkrijgbare voedingssupplementen zijn zonder bekende bijwerkingen.

De ervaring van dr. Durrant-Peatfield leert dat deze natuurlijke extracten de lichte tot matige vormen van vertraagde schildklier verhelpen. Ze kunnen ook worden gebruikt in combinatie met reguliere geneesmiddelen voor de schildklier, waardoor vaak de dosering gaandeweg verlaagd kan worden. Als het nemen van