

ALS LUI
NIET MEER
LEKKER IS

- GEEN ENERGIE
- LUSTELOOS
- VAAK KOUD
- SOMS EVEN HEEL WARM
- VOCHT VASTHOUDEN
- DROGE HUID
- BROZE NAGELS
- DUNNER WORDEND HAAR
- CONCENTRATIESTOORNISSEN
- STEMMINGSWISSELINGEN
- ANGSTGEOELENIS

Wat kun je zelf doen aan
een te traag werkende
schildklier?

Dit stappenplan biedt je handvatten voor een gezonde leefstijl die goed is voor de werking van je schildklier, geschreven vanuit de orthomoleculaire visie. Stop echter nooit op eigen houtje met schildkliermedicijnen omdat je denkt dat minder stress, gezonde voeding en bewegen je schildklieraandoening genezen. Dit kan gevaarlijk zijn! Het stappenplan is een mooie ondersteuning, maar absoluut geen geneesmiddel.

ONDUIDELIJKHEID OVER REFERENTIEWAARDEN

Het lichaam produceert TSH (schildklierstimulerend hormoon) in de hypofyse op geleide van de hoeveelheid vrije T4 en T3 in het bloed. Met dit hormoon wordt de schildklier geprikkeld om T4 en T3 aan te maken. Het meten van de hoeveelheid TSH in het bloed wordt uitgevoerd om te bepalen of de schildklier goed werkt. Hoe hoger de waarden van schildklierhormonen zijn, des te lager is de TSH. Bij een te traag werkende schildklier vindt men relatief lage T3- en T4-waarden, maar juist een relatief hoge TSH-waarde. Over de normaalwaarde voor TSH in het bloed verschillen momenteel de meningen. De meeste laboratoria hanteren als bovengrens voor TSH in het bloed 4.0 mU/l. De ervaring leert echter dat iemand met een TSH van boven de 2 al hypothyreoïdieklachten (klachten door een te traag werkende schildklier) kan hebben! Recent onderzoek steunt dit, in Amerika is onlangs de bovengrens van de referentiewaarden van TSH naar beneden gesteld tot 3.
Bron: SON, Schildklier Organisatie Nederland

Dit artikel start met een waarschuwing. Pas op! Stop nooit zomaar met schildkliermedicijnen. Waarom? Dat is gewoon heel gevaarlijk. Maar dit artikel begint ook met een aanwijzing: let op! Een andere leefstijl kan je schildklierandoening positief beïnvloeden. Een opvallend, alternatief geluid. Met disclaimer, dat wel.

In dit artikel belichten we de orthomoleculaire visie op een te traag werkende schildklier. Niet wetenschappelijk bewezen dus! Zelfs uit onze eigen medische leeskring – die alle artikelen in gezondNU controleren – kwam kritiek. Waarom publiceren we dit artikel dan toch? Allereerst omdat orthomoleculair voedingsdeskundige Rineke Dijkinga een autoriteit is in haar vakgebied en al jaren patiënten met een te traag werkende schildklier in haar praktijk begeleidt. Bovendien is er binnen de reguliere behandeling onduidelijkheid over de referentiewaarde, waardoor je hormoonwaarden nog binnen de normale bandbreedte kunnen vallen, maar je schildklier toch niet optimaal functioneert. Twee doorslaggevende redenen voor gezondNU om dit geluid toch te laten horen.

Volgens officiële cijfers komt een in het bloed aantoonbare te trage schildklierwerking (hypothyreoïdie) bij slechts 1,1 procent van alle vrouwen voor. Daarnaast heeft echter 10 procent een te trage schildklierwerking die nog net binnen de diagnostische bandbreedte van meetwaarden valt. Ook dan heb je vaak al te maken met klachten die onder de noemer 'vage klachten' vallen. Je hebt geen

energie en voelt je lusteloos, je hebt het heel vaak koud of soms even heel warm, je houdt vocht vast om onverklaarbare redenen. De huid voelt droog aan, je nagels zijn broos en je haar wordt dunner. In je hoofd zit het misschien ook niet lekker. Je kunt je slecht concentreren en hebt last van stemmingswisselingen of angstgevoelens. Het lijkt wel een rijtje overgangsklachten! Volgens Rineke Dijkinga, orthomoleculair voedingsdeskundige, is dat niet vreemd. "Wanneer je in de (pre)menopauze bent, zijn je hormonen ook in disbalans. En aangezien al je hormonen samenwerken, beïnvloeden de geslachtshormonen ook je schildklierhormonen en omgekeerd."

DE OVERLEVINGSSTAND

Toch zijn het lang niet alleen vrouwen die in de overgang zijn die een schildklierprobleem hebben. Helemaal niet. Volgens Dijkinga is vijftig procent van alle schildklierproblemen gerelateerd aan stress. En daar kun je op elke leeftijd mee te kampen hebben; maar liefst vijftig tot zestig procent van de Nederlanders ervaart chronische stress. Dijkinga: "Vrouwen boven de veertig vormen echter wel de grootste risicogroep voor schildklierproblemen. Dat komt doordat je lichaam in of rond de overgang veel minder van het

HOE, WAT, WAAR



De schildklier is een vliegendvormige klier in je hals, vlak onder het strottenhoofd. Hier worden de hormonen T3 en T4 geproduceerd, die de stofwisseling stimuleren en lichaamscellen van andere organen aanzetten tot het verbruiken van energie. De schildklierhormonen stimuleren ook groei en ontwikkeling, samen met het groeihormoon en insuline. Bij pasgeboren baby's wordt met de hielprik onder andere getest of er een tekort is aan schildklierhormonen.

hormoon progesteron aanmaakt. Krijg je dan te maken met stress, dan zet je lichaam het beetje progesteron dat je nog hebt om in cortisol, een hormoon dat door de bijnier wordt aangemaakt, om de stress te lijf te gaan. Zo gaat er onvoldoende progesteron naar de schildklier en wordt deze als het ware op een zijspoor gezet. Eigenlijk is het een heel mooi systeem van ons menselijk lichaam om de energie en de voedingsstoffen die we genereren in te zetten waar dat het hardst nodig is. Is er sprake van stress of ontstekingen in je lichaam, dan komt de werking van de schildklier op een lager pitje te staan. Het is puur een kwestie van overleven."

EEN SIMPELE ZELFTEST

Als je je al tijden moe en futloos voelt, besluit je misschien toch eens naar de dokter te gaan en een bloedonderzoek aan te

Deskundige



Rineke Dijkinga is orthomoleculair voedingsdeskundige en schreef onder andere de boeken *Weten van (h)eerlijk eten, deel 1 en 2*. rinekedijkinga.nl

vragen die de hormoonwaarden van de schildklier test. De kans is groot dat die test negatief terugkomt. Dat heeft twee oorzaken. Dijkinga: "In de meest gebruikte bloedtest wordt alleen de waarde van het T4-hormoon gemeten, maar ook de waarden van het T3- en rT3-hormoon kunnen te laag zijn en dat wijst de test dan niet uit. Deze schildklierhormonen zijn echter net zo goed van belang. Het kan ook zijn dat jouw hormoonwaarden nog binnen de normale bandbreedte vallen. Officieel ben je niet ziek, maar dat betekent niet dat je schildklier optimaal functioneert. We behandelen tegenwoordig wel de ziektes, maar niet de zogeheten onderfuncties. Dat is jammer. Je bent misschien niet ziek, maar het feit dat je al klachten hebt, duidt er toch op dat het ergens niet goed met je gaat."

Om te kijken of je schildklier wellicht te traag functioneert, kun je de volgende zelftest doen. De test is ontwikkeld door dr. Barnes. Drie dagen achtereenvolgend meet je voordat je opstaat de temperatuur in je oksel. Vrouwen die menstrueren meten de temperatuur het beste op de tweede, derde en vierde dag van hun menstruatie; vrouwen die geen menstruatie meer hebben kunnen iedere ochtend meten. Als je met een digitale thermometer drie dagen een meetwaarde beneden 36,5 graden vaststelt, kan dit duiden op schildklierproblemen. Let wel: deze test is niet wetenschappelijk bewezen en geeft slechts een indicatie. Maar een te lage lichaamstemperatuur kan wel een aanleiding zijn om je leefstijl onder de loep te nemen of je huisarts te raadplegen.

Stappenplan voor je schildklier

Als je arts heeft vastgesteld dat je een traagwerkende schildklier hebt, is schildkliermedicatie het belangrijkste middel om de waarden in je bloed stabiel te houden. Daarnaast is een gezonde leefstijl belangrijk. Orthomoleculair voedingsdeskundige Rineke Dijkinga stelde dit stappenplan op om je schildklier een handje te helpen.

1 Zet je energie-fabriek aan

Met stip op één staat: bewegen. Dijkinga: "**Als je weinig actief bent, staat je energie-fabriek in slaapstand.** Om die aan te slingeren heb je beweging nodig. De aanmaak van het T3-hormoon staat direct in verband met lichaamsbeweging. Je hoeft geen grote dingen te doen. Ga geen halve marathon rennen, want dat kan juist weer tegen je werken. Gewoon iedere dag een halfuur wandelen, te voet je boodschappen doen, de fiets pakken in plaats van de auto, wat simpele krachttraining doen, trappenlopen: het is niet moeilijk."

2 Eet je warm

Als je schildklier te traag werkt, heb je het snel koud. Minder uit de koelkast nuttigen en meer van het fornuis, is het dan het devies. Eigenlijk ook heel logisch: je lichaam hoeft dan geen energie te verspillen door wat je eet of drinkt op te warmen.



Groen en vers

Eerder noemde Dijkstra stress als de grote boosdoener bij een te trage schildklier, maar ongezonde voeding doet er niet voor onder. "Het ligt zo voor de hand, maar het is tegelijk zo'n groot probleem in onze samenleving. **We eten veel te weinig groente en fruit en veel te veel suiker en geraffineerde producten. Daar zit niets aan voedingswaarden in.** We missen belangrijke vitamines, magnesium, selenium, jodium en zink, om maar enkele voedingswaarden te noemen. Het kleine beetje dat je binnenkrijgt, gaat meteen naar de belangrijkste plekken. Dat is weer die overlevingsdrang van je lichaam. Je spijsvertering en schildklierhormonen worden in de spaarstand gezet."

Als voedingsmiddelen die een te trage schildklier weer in het zadel helpen, noemt Dijkstra kiemen zoals rode klaver, broccolikiemen, alfalfa en tuinkers. Deze bevatten veel enzymen, eiwitten en een shot aan voedingsstoffen die je chronisch tekortkomt bij een schildklierverstoring, maar die je wel heel hard nodig hebt bij de vertering van voedsel. Specerijen zoals gember, kurkuma en rode pepers geven een boost aan je stofwisseling. "Daar word je meteen lekker warm van."



Ga het gevecht aan tegen giftige stoffen en zware metalen

Onze schildklier lijkt uitermate gevoelig voor toxische stoffen en zware metalen. Helaas worden we er onverbiddelijk mee geconfronteerd. In de vis die we eten, door achtergebleven pesticiden op het schilletje van de appel, door uitlaatgassen, in lichaamsverzorgingsproducten: overal liggen hormoonverstorende stoffen en zware metalen op de loer. Deze stoffen kunnen de opname van mineralen en sporenelementen blokkeren. Wat kunnen we eraan doen? **"Onbespoten voedsel kopen is een belangrijke stap", vindt Dijkstra. "Minder vlees eten en in ieder geval biologisch eten.** Er is steeds meer aandacht voor hormoonverstoorders in schoonmaakartikelen, verzorgingsproducten en verpakkingsmaterialen. Wees creatief en maak zo veel mogelijk gebruik van natuurlijke producten. En ik hoef het volgende eigenlijk niet te zeggen omdat het zo voor de hand ligt: roken is een grote boosdoener. Voor je algehele gezondheid, maar zeker ook voor het functioneren van de schildklier."

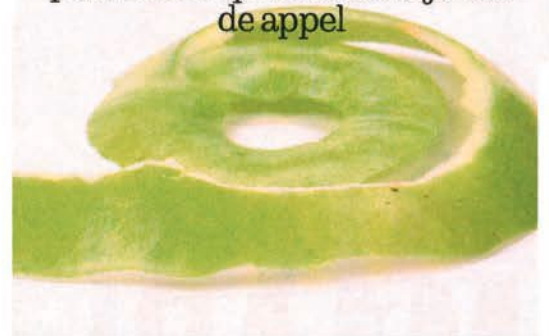
Neem je anticonceptie onder de loep

Dijkstra raadt vrouwen die kampen met een traagwerkende schildklier aan om te kijken naar een andere vorm van anticonceptie dan 'de pil'.

"Eén van de problemen met de pil is dat er meer hormonen in zitten dan je lichaam zelf aanmaakt. De

lever wil die afbreken en gebruikt daarvoor je voorraad aan B-vitamines, magnesium en zink. Diezelfde bouwstoffen heeft je schildklier ook heel hard nodig. Ook hier geldt dus weer het recht van de sterkste en de schildklier trekt aan het kortste eind."

Onze schildklier lijkt uitermate gevoelig voor toxische stoffen, bijvoorbeeld de achtergebleven pesticiden op het schilletje van de appel



Wapen je tegen stress

En misschien wel de belangrijkste en tegelijkertijd lastigste stap: **ga stress zo veel mogelijk uit de weg.** Dijkstra: "Stress is meestal een groot probleem. Al kun je de stress misschien niet wegnemen, je kunt jezelf er wel beter tegen wapenen: verwen jezelf met extra gezonde voeding en zorg dat je regelmatig de tijd neemt om weer energie op te doen." 🍷