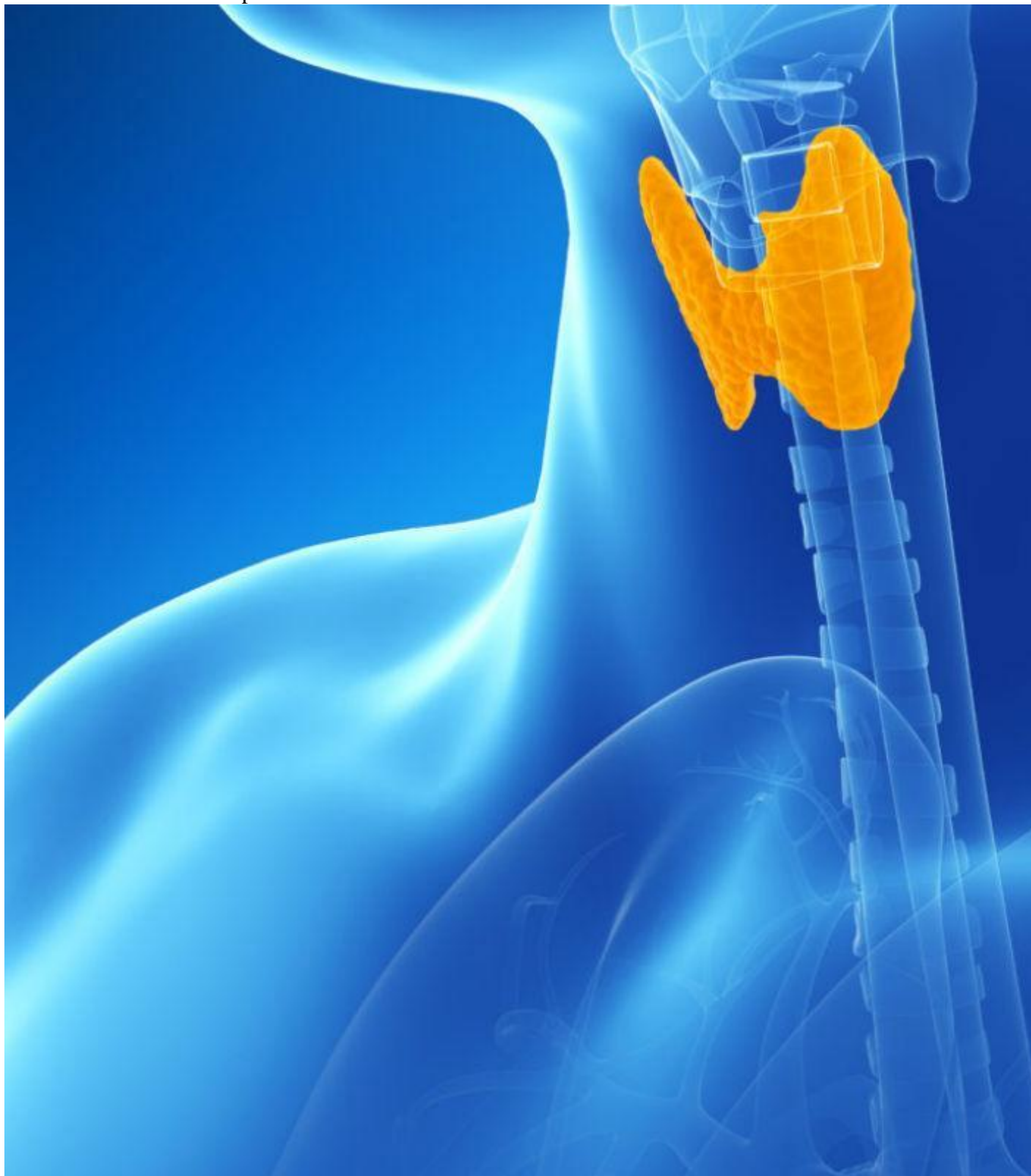


9 effectieve tips bij een trage schildklier (hypothyreoïdie)

door Richard de Leth op 3 maart 2018



Schildklierproblemen komen vaak voor. De laatste tijd krijg ik steeds meer vragen over een trage schildklier. Medisch wordt dit ook wel een hypothyreoïdie genoemd. Een trage schildklier komt ongeveer vijf keer

vaker voor onder vrouwen dan onder mannen. En het risico op een trage schildklier neemt toe met de leeftijd. *1

Omdat het een veelvoorkomende klacht is heb ik besloten om een blog te schrijven over de oorzaken en mogelijke oplossingen voor een trage schildklier.

Functie van de schildklier

De schildklier is een belangrijk orgaan en beïnvloedt iedere lichaamscel. Het heeft veel verschillende functies waarvan het stimuleren van de ruststofwisseling het meest bekend is. Daarnaast speelt de schildklier ook een rol bij de spijsvertering en de regulatie van je hartslag, bloeddruk, lichaamstemperatuur en de (vrouwelijke) hormoonbalans.

Bij problemen met de productie, omzetting of signalering van schildklierhormonen worden bovenstaande functies verstoord. Een trage schildklier is helaas een veelvoorkomend probleem.

Wat is een trage schildklier?

Bij een traag werkende schildklier is er een tekort aan het actieve schildklierhormoon trijodothyronine (T3). Dit wordt door verschillende factoren veroorzaakt:

- Stress
- Tekort aan voedingsstoffen die nodig zijn voor de bouw en omzetting van schildklierhormonen
- Tekort aan benodigde voedingsstoffen als gevolg van vergiftiging door zware metalen, zoals amalgaamvullingen
- Te weinig inname van kilocalorieën door crashdieet
- Te weinig beweging
- Ontsteking
- Leverproblemen
- Auto-immuunziekte, zoals Hashimoto
- Hypofyse problemen

- Bestraling of operatie van de schildklier
- Schildkliertumor

Kortom, een trage schildklier wordt veroorzaakt door een probleem van de schildklier, door een probleem met de aansturing vanuit de hersenen of door een omzettingsprobleem. Een trage schildklier wordt gediagnosticeerd aan de hand van symptomen en bloedonderzoek.

Symptomen van een trage schildklier

Omdat iedere lichaamscel door de schildklier wordt beïnvloed, lopen de symptomen van een trage schildklier erg uiteen. De meest kenmerkende symptomen zijn:

- Moeheid (met name 's ochtends, want in loop van de dag verbeteren klachten)
- Koude handen, voeten, puntje van je neus
- Droge huid
- Gewichtstoename
- Spierkrampen, reumatoïde pijnen, stijfheid
- Depressieve stemmingen
- Obstipatie
- Menstruatiestoornissen, ruim bloedverlies bij menstruatie
- Brokkelige nagels
- Haaruitval, langzaam groeiend haar
- Trage hartslag
- Slecht geheugen, verminderde concentratie
- Traagheid
- Hoofdpijn

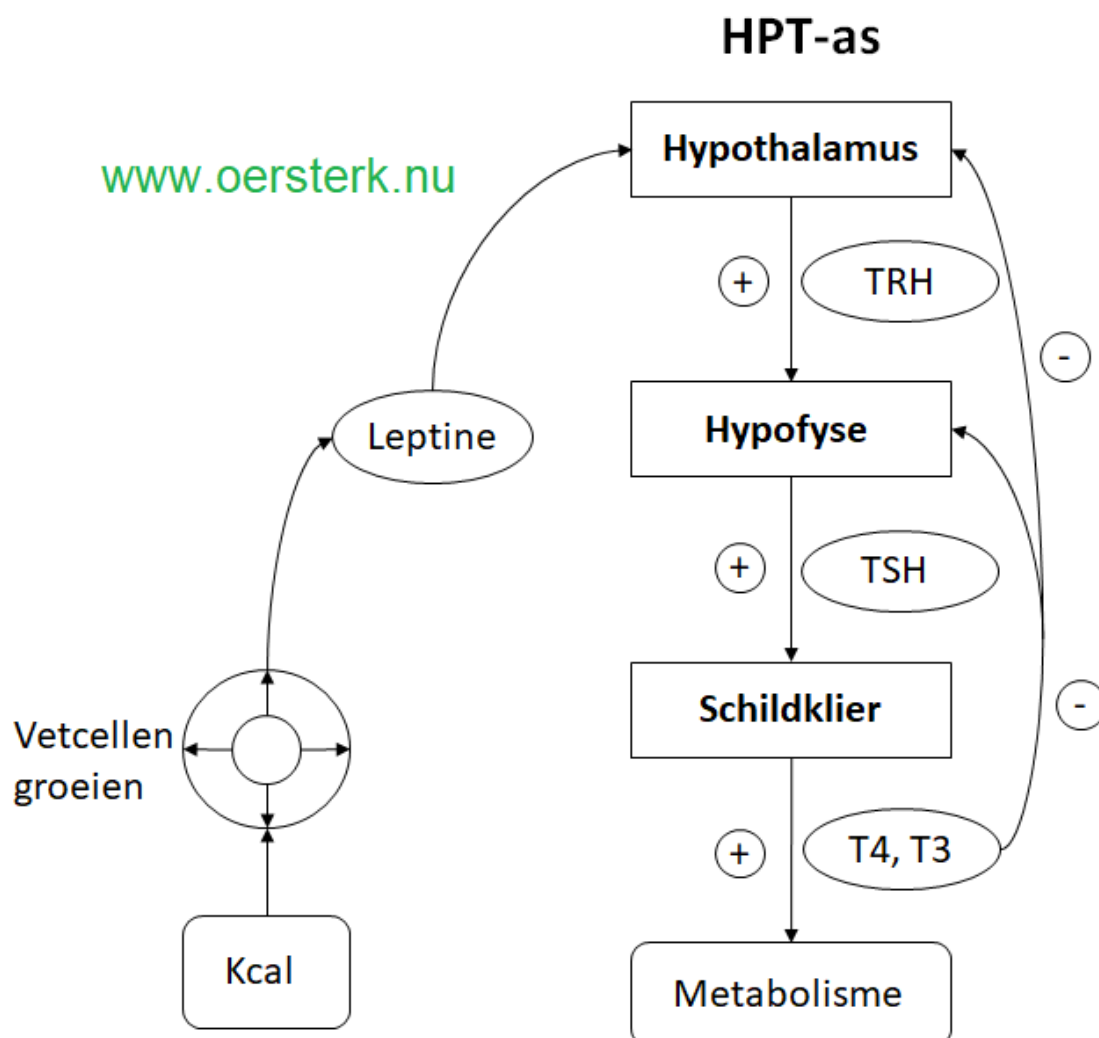
Bloedonderzoek

Naast de symptomen kun je bloedonderzoek laten uitvoeren om een trage schildklier te diagnosticeren. Reguliere artsen vragen meestal alleen Thyroïd Stimulating Hormone (TSH) en thyroxine (T4) aan. Als deze waarden afwijken ligt het probleem aan de schildklier zelf.

Dit kan betekenen dat de schildklier beschadigd is. Vaak komt dat doordat het immuunsysteem de schildklier aanvalt. Dit is het geval bij de auto-immuunziekte Hashimoto. Verder kan de schildklier beschadigd worden door een operatie of bestraling. Maar vaak is er simpelweg een tekort aan bouwstoffen voor de productie van schildklierhormonen.

Als uit onderzoek blijkt dat TSH en T4 normaal zijn dan zegt dat niets over de werkelijke hoeveelheid actief schildklierhormoon (T3). Want door alleen TSH en T4 te meten kun je niet zien of T4 ook daadwerkelijk wordt omgezet in het werkzame schildklierhormoon (T3). Op die manier kun je een omzettingsprobleem dus niet opsporen. Een probleem met de omzetting wordt gekenmerkt door afwijkende T3 waarden en normale TSH en T4 waarden.

Om dit te verduidelijken zal ik je uitleggen hoe de productie van schildklierhormonen in zijn werking gaat.



Door het eten van voldoende calorieën groeien je vetcellen en wordt er leptine geproduceerd. Leptine is een toestemmingshormoon en geeft toestemming om schildklierhormonen te mogen maken. Het stuurt een signaal naar de hersenen en daar wordt in de hypothalamus het thyrotropin releasing hormone (TRH) aangemaakt. Op zijn beurt geeft TRH een seintje aan de hypofyse in de hersenen om het thyroid stimulating hormone (TSH) te produceren. En vervolgens stimuleert TSH de schildklier tot de productie van zowel het actieve schildklierhormoon T3 (20%) als het inactieve schildklierhormoon T4 (80%). *2

Het schildklierhormoon thyroxine (T4) moet eerst nog geactiveerd worden om werkzaam te kunnen zijn. Het activeren van T4 gebeurt voornamelijk in de lever en de nieren. Hier wordt T4 omgezet naar T3, en pas dan is het werkzaam.

Zowel T3 als T4 remmen vervolgens de productie van TSH, waardoor de aanmaak van schildklierhormonen weer wordt verminderd. En op die manier wordt de hormoonproductie onder controle gehouden.

9 tips bij een trage schildklier

Je kunt zelf heel veel doen om je schildklierfunctie op een natuurlijke manier te verbeteren:

1. Zorg voor voldoende ontspanning

Vaak hebben mensen met een trage schildklier veel stress gehad. Stress onderdrukt de schildklierfunctie. Want bij stress wordt de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA-as) geactiveerd en dit gaat ten koste van de activiteit van de hypothalamus-hypofyse-schildklier-as (HPT-as). Bij stress worden de hypothalamus en hypofyse gebruikt voor de productie van stresshormonen en zijn daardoor niet in staat om ook nog eens schildklierhormonen te produceren.

L-tyrosine is de bouwstof van zowel het inactieve schildklierhormoon (T4) als de stresshormonen dopamine, noradrenaline en adrenaline. De aanmaak van stresshormonen krijgt voorrang boven de aanmaak van

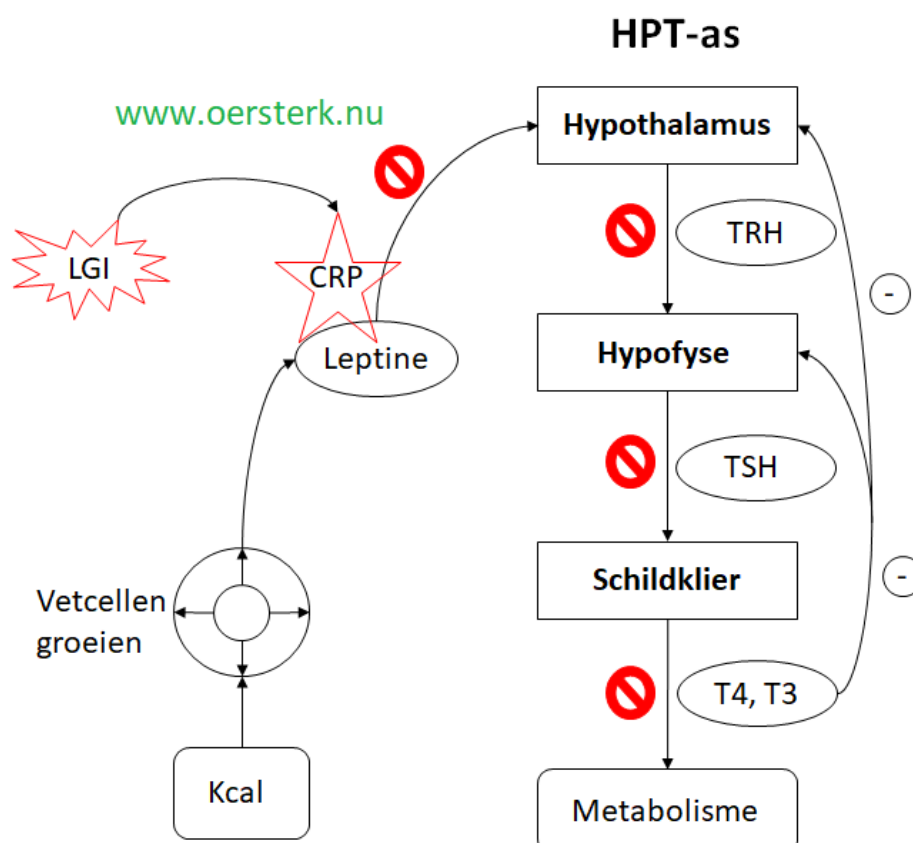
schildklierhormonen. Hierdoor kan stress ervoor zorgen dat er onvoldoende L-tyrosine overblijft voor de productie van schildklierhormonen.

2. Los laaggradige ontsteking op

De aanmaak van schildklierhormonen begint bij de inname van voldoende calorieën. Dit leidt tot de groei van vetcellen en vervolgens tot de productie van het hormoon leptine. Dit hormoon geeft toestemming aan de hypothalamus in de hersenen om het hormoon TRH te produceren en daarmee wordt het productieproces van schildklierhormonen op gang gebracht.

Maar bij mensen met laaggradige ontsteking wordt het signaal van leptine niet in de hypothalamus ontvangen. En daardoor wordt de aanmaak van schildklierhormonen dus niet gestart.

Laaggradige ontsteking (LGI) is een situatie waarbij je chronisch ontstoken bent. Het immuunsysteem staat dan continu op een laag pitje en er worden constant ontstekingsstofjes, zoals C-reactive protein (CRP) geproduceerd. Vervolgens gaat CRP zich binden aan het hormoon leptine en daardoor wordt het 'start'signaal niet meer in de hypothalamus geregistreerd.



Door laaggradige ontsteking op te lossen vermindert de hoeveelheid CRP en kan het 'start'signaal weer in de hypothalamus worden geregistreerd. De productie van schildklierhormonen zal dan weer op gang komen.

Laaggradige ontsteking wordt door verschillende factoren veroorzaakt, zoals buikvet, chronische stress, roken, langdurig stilzitten, te veel of te weinig bewegen, slaapgebrek en gifstoffen. Maar ook als je meer dan drie keer per dag eet of de verkeerde voeding eet. Voedingsmiddelen die ontsteking bevorderen zijn onder andere granen, zuivel, aardappelen, peulvruchten, margarine, zonnebloemolie, pindaolie en sojaolie.

Zoek uit waardoor laaggradige ontsteking bij jou wordt veroorzaakt en vermijd deze risicofactor(en).

3. Zorg voor voldoende bouwstoffen voor de productie van schildklierhormonen

Voor de productie van schildklierhormonen is voldoende van het aminozuur L-tyrosine nodig. Dit vind je in vis, eieren, avocado, noten en zaden. Daarnaast is er voldoende vitamine B2, B3, B11 (foliumzuur), B12, C en E nodig. Vitamine B12 zit in dierlijke voedingsmiddelen en de overige B-vitaminen en vitamine C vind je in groenten. Verder zijn noten en zaden rijk aan vitamine E.

Naast bovenstaande vitaminen zijn er ook mineralen, zoals jodium, selenium en zink nodig. Zeevoedsel, zoals schaal- en schelpdieren, vis, algen en zeekraal is optimale voeding voor de schildklier. Het bevat namelijk alle benodigde mineralen. Bovendien bevatten algen kant-en-klaar schildklierhormoon. Verder zijn paranoten een goede bron van selenium. Vier tot zes paranoten per dag is al voldoende.

Het is vooral belangrijk om op je jodiuminname te letten. Want ongeveer één derde van de wereldbevolking heeft een jodiumtekort. En dit is de belangrijkste oorzaak van een trage schildklier. Omdat de schildklier een jodiumvoorraad heeft kan het jaren duren voordat een jodiumtekort bij

volwassenen tot uiting komt. Kenmerken van een tekort zijn: droge huid met kloofjes en scheurtjes, droge mond, droge ogen, brandend maagzuur, buikkrampen, het gevoel dat het eten niet goed is gevallen, moeilijk kunnen zweten en concentratieproblemen. *3

De meeste mensen krijgen jodium binnen via het eten van brood. Jodium is namelijk toegevoegd aan het bakkerszout. En dit gejodeerde bakkerszout wordt gebruikt bij het bakken van brood. Maar dit geldt meestal niet voor biologisch brood. Op het moment dat je nauwelijks of geen brood meer eet, zal je voldoende jodium uit andere bronnen moeten halen. En dit geldt dus ook als je biologisch brood eet.

Maar jodium is schaars en het is lastig om er voldoende van uit de voeding te halen. Want voedsel van het land bevat nauwelijks jodium. Daarentegen is zeevoedsel relatief rijk aan jodium. Maar om voldoende jodium uit vis te halen moet je dagelijks minimaal 150 gram vis eten. En dat redt bijna niemand. Gemiddeld eet de Nederlanders slechts 10 gram vis per week. *4

Daarom is jodiumsuppletie vaak noodzakelijk. Kelptabletten zijn een goede natuurlijke bron van jodium. Maar let op bij auto-immuunziekten van de schildklier, zoals bij de ziekte van Hashimoto en de ziekte van Graves. Want bij deze ziekte is het af te raden om geïsoleerd jodium te suppleren.

4. Zorg voor voldoende voedingsstoffen die nodig zijn voor de omzetting van T4 naar T3

De omzetting van het inactieve T4 naar het actieve T3 vindt voornamelijk plaats in de lever en de nieren. Voor een goede omzetting zijn omega-3 vetzuren EPA en DHA, selenium, magnesium en vitamine A nodig. Dit is volop te vinden in zeevoedsel. Daarnaast zijn groene bladgroenten, noten en zaden rijk aan magnesium. En vitamine A vindt je vis, lever(traan), wortelen, zoete aardappel, boerenkool en spinazie.

5. Eet voldoende

Het is belangrijk om voldoende calorieën binnen te krijgen via de voeding. Want als je energie inname onvoldoende is wordt er geen leptine

aangemaakt en wordt de productie van schildklierhormonen niet gestart. Een trage schildklier is het gevolg. Het lichaam krijgt geen toestemming om de stofwisseling te verhogen en om deze reden lukt het sommige mensen niet om af te vallen ondanks zij een laagcalorisch dieet volgen. Deze mensen eten dus te weinig in plaats van te veel.

6. Beweeg voldoende

Zorg voor voldoende beweging. Beweging produceert anti-onstekingsstoffen die laaggradige ontstekingen remmen. Daarnaast is beweging goed tegen stress, waardoor de schildklier voldoende energie en bouwstenen kan (blijven) krijgen.

7. Zorg voor temperatuurswisselingen

De schildklier heeft onder andere als taak om je lichaamstemperatuur onder controle te houden. Door temperatuurswisselingen wordt je schildklier aan het werk gezet. Een simpele manier om dit in je leven toe te passen is door regelmatig koud te gaan douchen. Of zet je thermostaat in de winter eens een dag op 16 graden. Je prikkelt je schildklier en je portemonnee op een positieve manier ;)

8. Vermijd goïtrogenen

Goïtrogenen zijn stoffen die de opname van jodium tegengaan.

Goïtrogenen komen voor in voedingsmiddelen, zoals soja, pinda's en (zoete) aardappelen. Maar ook in rauwe koolsoorten, zoals broccoli en bloemkool. Verder gaat roken ook de opname van jodium tegen.

9. Vermijd gluten, zuivel en zoogdierenvlees bij Hashimoto

Gluten uit granen, zoals tarwe, spelt, rogge en kamut kunnen auto-immuniteit uitlokken. Dit geldt ook voor het eiwit caseïne uit zuivel en Neu5Gc uit zuivel en zoogdierenvlees. Om deze reden is het aan te raden om bij de ziekte van Hashimoto gluten, zuivel en zoogdierenvlees te vermijden.

Wat moet ik onthouden?

Een trage schildklier komt vaak voor, met name bij vrouwen. Het wordt veroorzaakt door een probleem van de schildklier, door een probleem met de aansturing vanuit de hersenen of door een omzettingsprobleem.

De belangrijkste oorzaak van een trage schildklier is een tekort aan jodium en selenium. Want deze mineralen zijn nodig voor de aanmaak en activering van schildklierhormonen. Maar laaggradige ontsteking en stress zijn ook veelvoorkomende oorzaken. Verder wordt de schildklierfunctie negatief beïnvloed door onvoldoende voedingsstoffen, een laag calorisch dieet, goïtrogenen en onvoldoende beweging en temperatuurswisselingen. Daarnaast zijn gluten, zuivel en zoogdierenvlees risicofactoren voor de auto-immuunziekte Hashimoto.