

Gebeten door beestjes

Het geheim achter uw schildklierandoening

Recent onderzoek heeft de theorie nieuw leven ingeblazen dat achter veel schildklierandoeningen een gemeen virus schuilgaat... en een immuunsysteem dat gerepareerd moet worden, zegt Celeste McGovern.

Als tiener leed Amy Meyers aan de ziekte van Pfeiffer. Deze ziekte wordt ook wel 'kissing disease' genoemd, omdat het eppstein-barrvirus (EBV), dat de ziekte veroorzaakt, via speeksel wordt overgedragen. Meyers kreeg koorts, gezwollen klieren en pijnlijke gewrichten, en was wekenlang heel moe. Het was een erg vervelende infectie, maar ze herstelde. Althans... dat dacht ze destijds.

Meyers is inmiddels arts in Texas en auteur van het boek *The autoimmune solution* (Harper Collins, 2017). Ze is er inmiddels van overtuigd dat die ziekteperiode niet het einde van haar strijd tegen het virus betekende. Meyers gelooft dat de infectie die ze als tiener doormaakte, heeft bijgedragen aan de auto-immuunziekte van haar schildklier, die ze later kreeg. Het idee dat EBV- en andere virusinfecties een belangrijke onderliggende oorzaak kunnen zijn van schildklierandoeningen werd lang geleden verworpen, maar nu zijn er nieuwe aanwijzingen voor deze theorie.

Jaren na haar infectie werd bij Meyers de ziekte van Graves vastgesteld: een aandoening waarbij het immuunsysteem per vergissing de schildklier aanvalt, en de schildklier hyperactief wordt.

Meyers was toen een twintiger. Ze lag 's nachts te woelen en te draaien in bed en kon niet slapen. Ze was dag en nacht uitgeput. Ze viel zoveel af dat ze drie maten kleinere kleren paste, terwijl ze leefde op pizza's en havermoutkoeken. Ze merkte ook dat ze altijd licht transpireerde en vaak zonder aanleiding hartkloppingen kreeg.

Ze had heel vermoeide benen, en kreeg voor het eerst in haar leven paniekaanvallen. Het trillen van haar handen, dat ook door anderen werd opgemerkt, maakte dat ze naar een dokter ging.

Net zoals veel mensen met een schildklierandoening ervaren, wuifde de arts haar symptomen weg. Volgens hem kwamen die door de stress van haar studie geneeskunde. Meyers had echter veel stress doorgemaakt toen haar moeder aan kanker overleed, en was ervan overtuigd dat deze symptomen niet alleen door stress werden veroorzaakt. Ze drong aan op een volledig onderzoek. Hieruit bleek dat ze de ziekte van Graves had.

De schildklierepidemie

De Amerikaanse vereniging van klinisch-endocrinologen schat dat 27 miljoen Amerikanen een schildklierandoening hebben, en dat bij ongeveer de helft van hen dit niet officieel is vastgesteld. Volgens de SON (Schildklier Organisatie Nederland) hebben in Nederland in elk geval ruim 500.000 mensen een schildklierafwijking, dat is 1 op de 34. Dat zijn alleen de mensen die schildkliermedicijnen gebruiken, dus waarschijnlijk zijn er nog veel meer mensen met een schildklierandoening. **1**

Vrouwen zijn duidelijk vatbaarder voor schildklierandoeningen dan mannen: een op de acht vrouwen krijgt in haar leven te maken met een schildklierandoening. De epidemie van

schildklierproblemen breidt zich in feite elk jaar uit, al tientallen jaren, en niets wijst erop dat deze ontwikkeling zal stoppen.

De schildklier wordt vaak omschreven als een soort vlinder: hij heeft twee kwabben, één aan elke kant van de luchtpijp. Hij ligt laag voorin de hals, net onder de adamsappel. Op alle soorten cellen in ons lichaam zitten receptoren die het schildklierhormoon herkennen. Als de schildklier overactief is, zoals bij de ziekte van Graves, krijg je symptomen zoals Meyers die kreeg, namelijk gewichtsverlies, angst, snelle hartslag en trillen. Wat ook vaak voorkomt zijn pijnlijke ogen, alsof er zand in je ogen zit.

Als de schildklier onvoldoende actief is (hypothyreoïdie), wordt er te weinig hormoon aangemaakt. Ook dan krijg je allerlei symptomen. Vaak zijn dat een trage hartslag, darmverstopping, vermoeidheid, het koud hebben, slechte concentratie en depressie. De meest voorkomende vorm van een hypothyreoïdie is de ziekte van Hashimoto.

Wetenschappers denken dat de meeste schildklieraandoeningen ontstaan wanneer het immuunsysteem niet goed werkt, en het eigen schildklierweefsel gaat aanvallen. Dat kan leiden tot te veel of juist te weinig activiteit van de schildklier. Welke symptomen er ontstaan en welke auto-immuunziekte er wordt vastgesteld, is afhankelijk van welk schildkliereiwit door het overactieve immuunsysteem wordt aangevallen.

Onderzoeken hebben de laatste tijd aangetoond dat er talloze kleine eiwitten actief zijn bij schildklieraandoeningen. Deze eiwitten, cytokines genoemd, zijn belangrijk voor het regelen van het immuunsysteem en het stimuleren van ontstekingsreacties. Een overzichtartikel uit 2015 over dit onderwerp geeft als conclusie dat deze cytokines essentieel zijn voor het totale plaatje van schildklieraandoeningen, maar dat nog niet bekend is hoe ze precies werken.² Maar zo'n 'lopend vuurtje' in het immuunsysteem kan misschien wel verklaren waarom schildklieraandoeningen vaak samengaan met andere aandoeningen van het immuunsysteem, zoals vitiligo (een pigmentstoornis),³ diabetes type 1,⁴ en coeliakie: een auto-immune darmziekte.⁵

Dit alles draagt eraan bij dat steeds duidelijker wordt dat de auto-immune verstoring van de schildklier deel uitmaakt van een grotere, ongecontroleerde ontstekingsreactie, die ook andere delen van het lichaam kan aantasten. De schildklier is ziek omdat het immuunsysteem ziek is.

De rol van het virus

EBV, het virus dat de ziekte van Pfeiffer veroorzaakt, is een van die gemene herpesvirussen die overal lijken voor te komen. Na de infectie is het virus niet dood of opgeruimd; het ligt ergens in het lichaam te slapen en blijft daar voor altijd. Het vermenigvuldigt zich niet, is niet actief, het is er gewoon. En wanneer de gelegenheid daar is, soms jaren later, kan het opnieuw actief worden.

Wanneer het immuunsysteem gestrest en uitgeput is, wordt het virus weer actief en gaat zich vermenigvuldigen. De gastheer merkt het misschien niet, maar elke keer dat dit gebeurt, wordt het immuunsysteem geactiveerd. En elke keer dat het immuunsysteem actief wordt, stijgt de kans dat het in de toekomst auto-immuunreacties gaat veroorzaken. Bij een auto-immuunaanval is het immuunsysteem overactief en valt het eigen lichaamscellen aan, omdat die cellen genetisch lijken op delen van een aanvallend virus.

Japane onderzoekers hebben in 2009 gekeken wat er met het immuunsysteem van muizen gebeurde wanneer ze dat herhaaldelijk activeerden (door een vaccinatie). 'Alsof je het vermogen van een auto test,' zo beschreven de wetenschappers het. Ze lieten zien dat auto-immuniteit ontstaat 'als een natuurlijk gevolg van een normale immunreactie na maximale stimulatie'.⁶

In de jaren 70 van de vorige eeuw werd een verband gelegd tussen infectie met EBV en auto-immuunziekten zoals multipele sclerose en lupus erythematosus. Maar aangezien de meeste mensen ooit een EBV-infectie hebben gehad (96 procent van de mensen boven de 40 jaar heeft antistoffen tegen het virus) en de meeste mensen geen auto-immuunziekte krijgen, werd die theorie al snel weer losgelaten.

In 1997 werd deze theorie echter nieuw leven ingeblazen, toen onderzoekers uit Oklahoma sterke aanwijzingen publiceerden dat EBV-infectie noodzakelijk was voor het ontstaan van de auto-immuunziekte lupus, en dat het virus in veel grotere aantallen aanwezig was bij vrijwel alle patiënten met lupus dan bij gezonde mensen.⁷

Sinds die tijd is EBV ook aangewezen als belangrijke voorwaarde voor het ontstaan van andere auto-immuunziekten, zoals multipele sclerose, reumatoïde artritis en auto-immuunhepatitis. Hogere concentraties EBV-antistoffen dan normaal zijn ook gevonden bij patiënten met schildklierandoeningen.⁸

Een literatuuronderzoek naar de rol van EBV bij auto-immune schildklierontsteking uit 2016 concludeerde dat het virus 'waarschijnlijk bijdraagt' aan de ziekte, maar dat men de precieze rol nog niet goed begrijpt.⁹

Er zijn ook andere infecties, zoals die met Mycoplasma pneumonia, in verband gebracht met auto-immuniteit van de schildklier. Dit is echter nauwelijks onderzocht.¹⁰

Verzwakte immuniteit

Het blijft de vraag waarom sommige mensen een beter gecontroleerde reactie hebben op EBV-infectie, waarbij het virus levenslang 'slapend' aanwezig blijft, terwijl hetzelfde virus bij anderen telkens weer wakker wordt en verwoestingen in het immuunsysteem aanricht. Het antwoord ligt waarschijnlijk in de eerste plaats in het vermogen van ieders immuunsysteem om EBV te bestrijden, en de specifieke genetische zwaktes, voedingstekorten en stress van mensen. Het aantal andere infecties en vaccinaties en de timing daarvan kunnen echter ook een rol spelen, omdat die het immuunsysteem zo kunnen beïnvloeden dat de kans op auto-immunereacties groter wordt.

De meeste alternatieve geneeskundigen adviseren diëten om voedselreacties uit te sluiten. Dat begint meestal met het uitbannen van gluten, granen en peulvruchten, omdat die auto-immuniteit kunnen veroorzaken. Ze adviseren ook verandering van leefstijl, om gifstoffen te verwijderen die een goede werking van het immuunsysteem en de schildklier in de weg staan. Het is ook belangrijk om onderliggende tekorten aan bepaalde voedingsstoffen aan te pakken, en om een virusinfectie krachtig te bestrijden. Dit om te voorkomen dat er auto-immuniteit ontstaat, en om snel beter te worden.

Supplementen om een schildklierandoening te bestrijden die door infectie in stand wordt gehouden:

Vitamine C

Vitamine C is nodig voor de omzetting van schildklierhormoon. Het is al heel lang een populair middel om het immuunsysteem een boost te geven, voor alternatieve geneeskundigen en voor iedereen met een stevige verkoudheid. Vitamine C staat daarnaast weer meer in de schijnwerpers sinds vorig jaar werd aangetoond dat het een effectief wapen is tegen dodelijke bloedvergiftiging – hieraan sterven jaarlijks over de hele wereld miljoenen mensen.¹¹

Volgens een literatuuronderzoek uit 2017 over vitamine C en infecties is in 148 dieronderzoeken aangetoond dat vitamine C allerlei infecties, van bacteriën tot protozoën

en virussen, kan bestrijden.¹² Het EBV lijkt hierop geen uitzondering. In een onderzoek bleek dat patiënten minder EBV in hun bloed hadden als ze hogere concentraties vitamine C hadden, na intraveneuze (IV: toediening via infuus) behandeling met vitamine C. De onderzoekers concludeerden dat hoge doses vitamine C een positief effect hadden op de duur van de ziekte van Pfeiffer en op de concentraties antistoffen tegen het virus.¹³ Als intraveneuze vitamine C niet kan, is liposomaal vitamine C een optie. Dit middel wordt gemakkelijker opgenomen en geeft bij hoge doses minder kans op irritaties van het spijsverteringskanaal.

Vitamine D

Tientallen onderzoeken hebben een verband gelegd tussen een tekort aan vitamine D, de 'zonne-vitamine', en auto-immune schildklierandoeningen.¹⁴ Als uw huisarts geen vitamine D-bepaling wil doen, kunt u op internet naar zelftests zoeken.

Jodium

De hormonen die door de schildklier worden uitgescheiden, zijn combinaties van jodium en het aminozuur tyrosine. Een tekort aan jodium betekent dat de schildklier zijn essentiële hormonen niet kan maken.

De Wereldgezondheidsorganisatie erkent dat jodiumtekort een enorm wereldwijd probleem is. Recente onderzoeken hebben aangetoond dat in het Verenigd Koninkrijk de meerderheid van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd en zwangere vrouwen een jodiumtekort hebben.¹⁵ Dit is een grote zorg, omdat jodium essentieel is voor de ontwikkeling van de hersenen van een baby in de baarmoeder, en jodiumtekort een belangrijke oorzaak is van verminderde intelligentie bij kinderen.

In heel Europa heeft 59 procent van de schoolgaande kinderen en 57 procent van de gehele populatie een jodiumtekort.¹⁶

Veel alternatieve geneeskundigen hebben lang beweerd dat dezelfde grote tekorten ook in andere landen voorkomen, zoals in Nederland, maar dat dit minder goed zichtbaar is omdat hier minieme hoeveelheden jodium aan keukenzout worden toegevoegd. Daardoor zouden de duidelijkste gevallen van krop – waarbij de schildklier opgezwollen en ontstoken raakt, en als een bobbel in de hals zichtbaar is – worden voorkomen.

Sommig voedsel, zoals rauwe rapen, kool, sojabonen en pinda's, blokkeren het gebruik van jodium. Holistisch arts David Brownstein, auteur van het boek *Iodine: why you need it, why you can't live without it* (Medical Alternatives Press, 2009), denkt echter dat we steeds meer worden blootgesteld aan bepaalde gifstoffen (haliden). Hij acht dat een veel waarschijnlijker oorzaak waardoor jodiumtekorten zo veel voorkomen.

Chloor en chloorverbindingen (o.a. op sommige plaatsen in drinkwater), broom (dat in pesticiden en plastics zit) en fluoride (in tandpasta) binden allemaal aan de receptoren op de schildklier die bedoeld zijn voor jodium. Daardoor belemmeren ze de aanmaak van schildklierhormoon.¹⁷

Veel reguliere artsen lijken zich niet te realiseren dat jodiumtekort een probleem is. Ze maken zich meer zorgen over te hoge jodiumconcentraties die auto-immuniteit kunnen veroorzaken. Zout, en vooral het zout in brood, is onze belangrijkste bron van jodium. Het meeste tafelzout in Nederland bevat jodium. Het Voedingscentrum adviseert wel om minder zout te eten, maar daardoor krijgen we ook minder jodium binnen. In bakkerszout, dat voor het bakken van brood wordt gebruikt, zit meer jodium dan in tafelzout, maar bakkerszout wordt niet altijd gebruikt: alleen als het op het etiket staat vermeld, meestal niet in

biologisch brood, en waarschijnlijk niet als u zelf brood bakt. Andere belangrijke bronnen van jodium zijn zeevruchten, zoals garnalen en inktvis, vis en zuivelproducten, maar daar zit veel minder in dan in zout.

Mensen uit de reguliere geneeskunde en volksgezondheid trekken meestal de wenkbrauwen op bij het idee om jodiumsupplementen te geven aan mensen met schildklierandoeningen. Sommigen menen dat dit de auto-immuunaanval kan verergeren. Maar het tegendeel is het geval, zegt holistisch arts Brownstein: 'Ik wil stellen dat het onmogelijk is om schildklierandoeningen te behandelen als het lichaam niet voldoende jodium heeft. Dat geldt ook voor auto-immune schildklierandoeningen.'

Als u uw jodium wilt aanvullen, zorg dan in de eerste plaats voor voldoende jodium in uw voedsel. Als u zelf brood bakt, kunt u daarvoor bakkerszout gebruiken, of u kunt brood kopen dat met bakkerszout is bereid. Ook bijvoorbeeld in witvis, vette zeevis, platvis, zuivelproducten en zeewier zit jodium, maar wel minder dan in zout. Raadpleeg een diëtist als u denkt dat u daarnaast nog meer jodium moet aanvullen.

Selenium

Selenium is essentieel voor de werking van de schildklier. Sommige onderzoeken hebben aangetoond dat seleniumpillen ervoor kunnen zorgen dat er minder antistoffen zijn die de schildklier aanvallen. Maar het is nog onduidelijk of die daling in antistoffen ook leidt tot een tastbare verbetering van de ziekteverschijnselen.¹⁸

Het kan echter misleidend zijn om alleen naar selenium te kijken. Want juist de gelijktijdige opname met andere mineralen, zoals jodium, draagt bij aan een beter evenwicht van schildklierhormonen.

Sommige artsen schrijven standaard seleniumpillen voor aan patiënten met schildklierandoeningen.¹⁹ Maar wees voorzichtig, want een teveel aan selenium kan bijvoorbeeld vermoeidheid en spijsverteringsklachten, haaruitval en witte, vlekkerige nagels veroorzaken.²⁰

Een goede natuurlijke bron van selenium zijn paranoten. Twee noten per dag bleken hetzelfde effect te hebben als een dagelijks seleniumpillen van 100 microgram.²¹

Thiamine

Thiamine (vitamine B1) is essentieel voor de omzetting van koolhydraten in energie, en voor de vertering van eiwitten en vetten. In een interessant onderzoek signaleerden drie patiënten met de ziekte van Hashimoto een vermindering van hun vermoeidheid, enkele uren of dagen nadat zij hoge doses thiamine hadden gekregen (inname van tabletten van 600 mg per dag, of om de vier dagen injecties met 100 mg).²²

Mensen met auto-immuunziekten, waaronder schildklierandoeningen, blijken een tekort te hebben aan deze vitamine, maar een licht tekort aan thiamine wordt door de huidige standaardtests niet ontdekt. De vrouwen in het hiervoor genoemde onderzoek hadden voor zover bekend geen thiamine tekort.

Vitamine B1 komt veel voor in brood en graanproducten, aardappelen, groente, vlees en vleeswaren, melk en melkproducten. Omdat vitamine B1 oplosbaar is in water wordt het niet in het lichaam opgehoopt. Maar overleg wel eerst met een diëtist voordat u overweegt om supplementen met een hoge dosering te gebruiken.

Magnesium

Magnesium is nodig voor de opname van jodium in het lichaam. Een Canadees onderzoek uit 2017 heeft aangetoond dat bijna een zesde deel van de volwassenen en jongvolwassenen zo weinig magnesium in het bloed had, dat hun waarden als 'ernstig magnesiumtekort' konden worden aangemerkt.²³

Magnesium en calcium houden elkaar in evenwicht, en de opname van iets meer calcium kan een magnesiumtekort al verergeren.²⁴ Neem daarom geen calciumsupplementen als u uw magnesiumwaarden wilt opkrikken.

Door het opkrikken van uw magnesiumwaarden kunt u op korte termijn verschijnselen als angst en hartkloppingen, darmverstopping, slapeeloosheid en krampen verminderen, en op de lange termijn de conditie van uw schildklier verbeteren.

Natuurlijk schildkliersupplement

De meeste alternatieve geneeskundigen die schildklierandoeningen behandelen, schrijven natuurlijke gedroogde schildklieren van dieren (meestal varkens en koeien) voor. Deze worden al meer dan honderd jaar routinematig en met succes gebruikt, met weinig bijwerkingen. Zoek een arts om samen de juiste dosering voor u te vinden.

Literatuur

1. J Am Acad Nurse Pract, 2004; 16: 422–5
2. Int J Clin Exp Med, 2015; 8: 6677–81
3. Front Endocrinol (Lausanne), 2017; 8: 290
4. Eur Thyroid J, 2017; 6: 298–306
5. Eur J Endocrinol, 1994; 130: 137–40
6. PLoS One, 2009; 4: e8382
7. J Clin Invest, 1997; 100: 3019–26
8. Exp Clin Endocrinol Diabetes, 1996; 104: 89–92
9. Cent Eur J Immunol, 2016; 41: 297–301
10. J Endocrinol Invest, 1989; 12: 77–86
11. Chest, 2017; 151: 1229–38
12. Nutrients, 2017; 9. pii: E339
13. Med Sci Monit, 2014; 20: 725–32
14. Hormones (Athens), 2016; 15: 385–93; Int J Mol Sci, 2017; 18. pii: E1949
15. Lancet, 2011; 377: 2007–12; Proc Nutr Soc, 2008; 67: E399
16. J Nutr. 2012 Apr;142(4):744-50. doi: 10.3945/jn.111.149393)
17. Neurotoxicology, 2012; 33: 842–52; Biol Trace Elem Res, 2016; 170: 382–9
18. Thyroid, 2016; 26: 1681–92
19. Eur Thyroid J, 2016; 5: 164–70
20. Regul Toxicol Pharmacol, 2003; 38: 232–42
21. Am J Clin Nutr, 2008; 87: 379–84
22. J Altern Complement Med, 2014; 20: 208–11
23. Nutrients, 2017; 9: 296
24. Magnes Res, 2014; 27: 35–47

Van te veel naar te weinig

Een veelgebruikte behandeling van een overactieve schildklier is bestraling met radioactief jodium. Hogere stralingsdoses worden gebruikt bij schildklierkanker. Reguliere artsen houden vol dat dit veilig is. De meeste patiënten die op deze manier worden behandeld, eindigen uiteindelijk met een hypothyreoïdie (in de volksmond ‘een trage schildklier’), en dus weer andere symptomen om te beheersen. Ze krijgen te horen dat ze de rest van hun leven vervangende schildklierhormonen moeten gebruiken.¹

Literatuur

1. *J Clin Endocrinol Metab*, 2002; 87: 1073-7.

Niet beter dan een placebo

De schildklier scheidt twee hormonen in het bloed uit, die met elkaar in evenwicht zijn. Dat zijn thyroxine en tri-jodothyronine. Deze hormonen regelen de stofwisseling en de lichaamstemperatuur, en hebben daarnaast vele andere belangrijke functies. Voor een hypothyreoïdie (trage schildklier) wordt het medicijn levothyroxine het meest voorgeschreven. Het wordt zo vaak gebruikt voor deze aandoening, dat het in Amerika al vijf jaar lang het meest voorgeschreven middel is. In Nederland stond het in 2014 op de negende plaats.¹

Maar het is een feit dat het middel niet werkt. Veel onderzoeken hebben gekeken naar de ‘restsymptomen’ bij mensen na behandeling met levothyroxine. In een overzichtsartikel uit 2015 wordt toegegeven dat ‘de beschikbare klinische aanwijzingen laten zien dat behandeling met alleen levothyroxine geen algemene, goede vervanging van de schildklierwerking biedt’.²

Een onderzoek uit 2017, gepubliceerd in de *New England Journal of Medicine*, laat zien dat levothyroxine niet beter werkt dan een placebo bij oudere volwassenen met een subklinische hypothyreoïdie: een iets te weinig actieve schildklier zonder duidelijke ziekteverschijnselen.

David Stott, leider van het onderzoek en professor aan de Universiteit van Glasgow, noemde het medicijn ‘zonde van het geld en de tijd’, nadat zijn team levothyroxine had getest bij 737 patiënten met een gemiddelde leeftijd van 74 jaar met een subklinische hypothyreoïdie, en geen duidelijke voordelen had ontdekt. De symptomen – van weinig spierkracht tot trage denksnelheid, gewichtstoename en problemen met de bloedsomloop – waren hetzelfde, of de persoon nu het middel innam of een placebo. Maar het middel gaf wel normale bloeuduitslagen voor de werking van de schildklier.³

Literatuur

1. *Medscape*, 13 May, 2014; *The Guardian*, 15 Mar, 2011

2. *Lancet Diabetes Endocrinol*, 2015; 3: 756–8

3. *N Engl J Med*, 2017; 376: 2534–44

Test, test...

Het standaard testprotocol voor schildklier-aandoeningen wordt al sinds de jaren 70 van de vorige eeuw over de hele wereld gebruikt. Door critici wordt vaak smalend gezegd dat het patiënten met hun waarden op een heel brede, klokvormige grafiek uitbeeldt (gebaseerd op de testuitslagen van zieke en gezonde mensen samen), maar dat het geen rekening houdt met duidelijke symptomen van ongemakken. Zolang de labwaarden niet in een bepaald hokje vallen, zien artsen duidelijke fysieke symptomen van de schildklier over het hoofd, zoals een gezwollen tong en dunnere buitenkant van de wenkbrauwen. Klachten over

vermoeidheid en een wazig hoofd (brain fog), doen ze af als 'normaal', zoals Amy Meyers meemaakte.

Daarbij komt dat de meest gebruikte tests – die voor TSH (thyroïdstimulerend hormoon) en T4 (thyroxine) – niet het actievere T3-hormoon meten, dat uit T4 wordt gemaakt.

Maar zelfs als alle beschikbare tests worden uitgevoerd, is er niet één die een duidelijk beeld geeft van de werking van de schildklier. Bovendien kunnen veel labtests bepaalde schildklierandoeningen niet vaststellen. Een ruwe methode om vast te stellen of uw schildklier wel of niet goed werkt, is het meten van de basale lichaamstemperatuur, oftewel de temperatuur bij het ontwaken. Zodra u wakker wordt, legt u een thermometer onder uw oksel en houdt hem daar 10 minuten. Een normale temperatuur ligt tussen 36,6°C en 36,8°C. Een lagere temperatuur kan betekenen dat uw schildklier niet voldoende actief is, een hogere temperatuur dat hij overactief is. Als u een vrouw bent en nog niet in de overgang bent (geweest), doet u de meest betrouwbare meting op de tweede of derde dag na het begin van uw menstruatie. Uw lichaamstemperatuur stijgt vlak voor de eisprong en daalt net daarna weer, dus doe de meting niet in die periode.

Een ander diagnostisch hulpmiddel, zowel voor vroege diagnose als voor controle tijdens de behandeling, is infraroodthermografie. Die meet de lichaamstemperatuur als infraroodstraling. Ontstekingen worden met deze techniek duidelijk zichtbaar gemaakt op de schildklier, vlak onder het huidoppervlak.

Oorspronkelijk artikel uit: Medisch Dossier Jaargang 20 – No 4 mei 2018.