

Hormonen die je dik maken

De schildklier

De schildklier mogen we niet vergeten in deze serie van hormonen die je dik maken. We hebben insuline, cortisol, oestrogenen en ghreline gehad. Stuk voor stuk hormonen die je vetopslag controleren, als je niet besluit hen te controleren. Daar komt dus nog één hormoon bij, het schildklierhormoon.

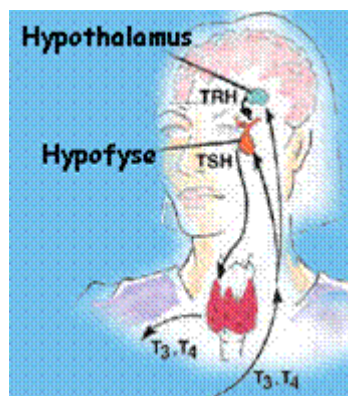
Schildklier

De schildklier is een klein orgaantje van 15 tot 20 gram dat net onder het strottenhoofd zit. Klein als het is, zwaait het de scepter over de gehele stofwisseling, je energiehuishouding, je lichaamstemperatuur én je gewicht.

De functie van de schildklier is om jodium uit voeding om te zetten in schildklierhormonen T4 (thyroxine) en T3 (triiodothyronine). Schildkliercellen zijn de enige cellen in het lichaam die jodium kunnen opnemen. Deze cellen maken jodium vast aan het aminozuur thyrosine en vormen zo T3 en T4. Vervolgens worden T3 en T4 aan het bloed afgegeven om hun functies in de rest van het lichaam uit te kunnen oefenen.

Een normale schildklier produceert ongeveer 80% T4 en 20% T3. T3 bevat ongeveer vier keer zoveel hormonale kracht als T4. T4 is een overwegend inactief hormoon dat in de nieren, lever, spieren, hersenen en hypofyse wordt omgezet in het actieve T3.

Werking van de schildklier



De schildklier wordt aangestuurd door de hypofyse en die wordt weer aangestuurd door de hypothalamus. Je kunt dit vergelijken met een thermostaat. De hypofyse is de thermostaat, de schildklier is een kachel, schildklierhormonen zijn warmte en de hypothalamus is degene die bepaald hoe hoog de thermostaat moet staan.

Als de temperatuur juist is, wordt de thermostaat uitgeschakeld. Wanneer het te koud wordt, gaat de thermostaat aan en produceert de kachel meer warmte.

De schildklier kan te snel werken, wat onder andere hartkloppingen, zweten, slaapproblemen en nervositeit kan veroorzaken. De schildklier kan echter ook te traag werken. Dit kan een oorzaak zijn van gewichtstoename en niet af kunnen vallen. Een traag werkende schildklier komt vaak voor bij vrouwen.

Symptomen van een traag werkende schildklier

Omdat de schildklier zo belangrijk is voor het lichaam, is de lijst met symptomen van een trage werking lang:

- Vermoeidheid
- Slap gevoel
- Aankomen in gewicht
- Niet of moeilijk of kunnen vallen
- Droog, breekbaar haar
- Droge, ruwe huid
- Het snel koud hebben
- Spierkrampen en -pijnen
- Obstipatie
- Depressieve stemming
- Snel geïrriteerd
- Vergeetachtig
- Onregelmatige menstruele cyclus
- Verlaagd libido

Er zijn verschillende oorzaken voor een traag werkende schildklier. Hieronder volgen de belangrijkste.

Te weinig bouwstoffen voor de schildklier

Om schildklierhormonen te kunnen produceren heeft de schildklier jodium en tyrosine nodig, maar dat is lang niet alles. Selenium, zink, koper, ijzer, vitamines E, B en C zijn ook noodzakelijk om schildklierhormonen te maken. Deze elementen moet je eten!

Competitie voor de schildklier

De schildklier is niet het enige orgaan dat aangestuurd wordt door de hypofyse. De productie van geslachtshormonen door geslachtsorganen en stresshormonen door de bijnieren wordt ook geregeld door de hypofyse. De hypofyse kan deze drie organen echter niet tegelijkertijd aansturen.

Het lichaam doet er alles aan om te overleven en alles draait om energie. Daarom is het systeem dat tot op het allerlaatste moment blijft werken het stresssysteem; cortisol. Je moet immers altijd genoeg energie hebben om te kunnen vluchten voor gevaar of uitgehongerd en wel op je eerste maaltijd in weken te kunnen jagen. Op dat moment is het niet belangrijk om je voort te kunnen planten. Dus dat is het eerste systeem dat uitvalt bij chronische stress.

Verdwijnt die stress niet, dan reageert het lichaam door de stofwisseling iets te verlagen. Dit doet het door de schildklier langzamer te laten werken. Het bespaart energie, maar helpt je niet naar een slank figuur.

Verkeerde voeding voor de schildklier

Bepaalde voedingsmiddelen zijn goitrogeen, oftewel ze zorgen dat je schildklier trager gaat werken. Soja is wel het belangrijkste goitrogene voedingsmiddel. De crucifere groenten (bloemkool, broccoli, spruitjes etc) die goed zijn tegen te veel oestrogenen, zijn in rauwe vorm juist slecht voor je schildklier. Dit geldt ook voor spinazie, aardbeien, perzik, boerenkool, radijsjes en pijnboompitten. Daarom is het wel handig om te weten wat voor hormoonprofiel je hebt.

Diëten en de schildklier

Als je je lichaam gedurende een langere periode minder calorieën geeft dan het nodig heeft om te functioneren, oftewel een dieet volgt, zal het je schildklier wat trager laten werken om energie (vet) te sparen en je stofwisseling te vertragen, wat ook energie oplevert. Gevolg is dat je om dezelfde hoeveelheid calorieën te verbranden harder moet werken.

Koffie onderdrukt de schildklier

De cafeïne in koffie zorgt dat je bijniere meer cortisol aanmaken. Dat geeft je meer energie, maar voor hoe lang? Tot je volgende koffie-shot? Van veel koffie drinken wordt je schildklier niet blij, omdat langdurig veel cortisol je schildklier onderdrukt.

Cardio is slecht voor de schildklier

Ja, van cardio word je dik, als je het op de verkeerde manier doet. Hijgen, puffen en zweten tijdens je cardio-workout gaat je echt niet helpen om af te vallen. Integendeel, je komt ervan aan. Cardio is namelijk best een energievretende activiteit. Doe je dit maar lang en vaak genoeg op de verkeerde manier, dan is je lichaam zo slim om ervoor te zorgen dat dit op een energievriendelijkere manier kan; je schildklierfunctie wordt een beetje omlaag gebracht. En om ervoor te zorgen dat je genoeg energie hebt om deze vreselijke activiteit uit te voeren slaat je lichaam wat extra vet op. Heel verstandig, maar niet echt het doel van cardio, of wel?

Thyreoiditis van Hashimoto

Thyreoiditis van Hashimoto is ook een vorm van een te traag werkende schildklier, die eindigt met een niet-werkende schildklier. Dit is volgens de Westerse geneeskunde de

belangrijkste oorzaak van een trage schildklier bij vrouwen. Hashimoto is een auto-immuunziekte, waarbij je lichaam je schildklier kapot maakt.

Je hebt gelezen hoe belangrijk de schildklier is en dat het lichaam altijd voor de overleving gaat. Hoe onlogisch is het dan dat je lichaam die schildklier dan vernietigt? Niet logisch dus. Waarom gebeurt dit dan toch?

Een andere theorie is dat Hashimoto niet de oorzaak is van de verminderde werking van de schildklier, maar juist andersom. Doordat de schildklier om welke reden dan ook te traag werkt, blijft de hypofyse maar roepen dat er te weinig schildklier hormoon is. Dit 'roepen' gebeurt met TSH, thyroid stimulating hormone. De grote hoeveelheid aan TSH veroorzaakt de ontsteking en zo de vernietiging van de schildkliercellen.

De dokter en de schildklier

Een te traag werkende schildklier is een onderkend probleem in de Westerse geneeskunde. Als je naar de dokter zou gaan met een groot aantal van de bovengenoemde symptomen, zou ze je bloed controleren. Dikke kans dat hier niks uitkomt.

Het laboratorium kijkt namelijk naar de hoeveelheid TSH en T4. Maar er zijn twee hormonen die ze niet meten; reversed T3 (rT3) en T3. Je lichaam maakt altijd rT3 om van het overschot aan T4 af te komen. Als elders in het lichaam echter meer energie wordt gevraagd, gaat de productie rT3 omhoog. Laten we zeggen door stress of een actief immuunsysteem.

Op die manier zorgt het lichaam ervoor dat het energieverbruik aangepast wordt door de schildklier trager te laten werken. Het lijkt ontzettend veel op T3, de sleutel past in het slot, maar de deur gaat niet open.

Het kan dus zijn dat je TSH hoog-normaal is en je T4 normaal. Je huisarts zegt dan dat er niks mis is met je schildklierhormoon, maar misschien is je T3, je actieve schildklierhormoon, laag en je rT3 hoog. Dan is er wel degelijk iets mis.

Bron: Jenaida in Hormonen, Lichaam, Voeding.