

**D**

eschild-

klier is onderdeel van ons hormoonstelsel en werkt nauw samen met de bijnieren en geslachtsorganen om onze hormoonhuishouding goed te regelen.

Zelf heb ik ervaren wat het met je doet, wanneer je hormoonhuishouding uit de pas loopt. Na twee zwangerschappen voelde ik me niet meer de oude. Was ik vermoeid door al die gebroken nachten en de 24 uurszorg voor de kinderen? Of was er iets anders aan de hand? Het bleek dat mijn hormonenorkest niet meer zo goed samenspeelde. Ik had een vertraagde schildklierfunctie, ook wel hypothyreoïdie genoemd.

### Schildklier op de proef gesteld

De schildklier verhoogt de stofwisseling, waardoor het energieverbruik van het lichaam stijgt. Dat betekent dat er bij een traag werkende schildklier sprake is van een lager energieverbruik.

Maar de schildklier speelt ook een rol bij de spijsvertering en reguleert de hartslag, lichaamstemperatuur, bloeddruk en vrouwelijke hormoonbalans. Daarom kan een tekort aan schildklierhormonen uiteenlopende klachten veroorzaken, zoals extreme vermoeidheid, gewichtstoename en/of moeilijk kunnen afvallen, het vaak koud hebben, droge huid, obstipatie, depressieve gevoelens, broze nagels, haaruitval, verminderde concentratie, ruim bloedverlies bij menstruatie en hoofdpijn.

### Barnes-test

In de praktijk zie ik regelmatig dat de schildklier op de proef wordt gesteld tijdens hormoonveranderingen, zoals bij zwangerschap en de overgang.



Anke Custers

# ONBEGREPEN SCHILDKLIERKLACHTEN

Wat kunt u zelf doen?

Vaak wordt niet meteen aan een schildklierprobleem gedacht. Ook is dit niet altijd direct zichtbaar in bloedsuitslagen.

Een stoornis van de schildklierfunctie kan vastgesteld worden op basis van bloedonderzoek, en de klachten en symptomen. Daarnaast is er een test die u zelf thuis kunt doen. Deze Barnes-test werkt op basis van temperatuurmeting. De lichaamstemperatuur geeft namelijk een goed beeld van de schildklierwerking. U meet dan drie ochtenden voordat u uit bed stapt uw lichaamstemperatuur. Wanneer de temperatuur beneden de 36,5 graden is, kan dit

factoren zijn van invloed op dit proces, zoals de samenwerking binnen ons hormoonstelsel, maar ook voeding, stress en externe factoren.

De schildklier is een zeer goed doorbloed orgaan, maar is ook erg gevoelig voor invloeden van buitenaf zoals straling, stress of vervuiling. Ook amalgaanvullingen in het gebit, te veel zout eten en verkeerde voeding kunnen de werking van de schildklier verstoren.

Voor de omzetting van het inactieve T4-hormoon naar de actieve T3-vorm zijn ook andere micronutriënten van belang. Selenium en zink zijn

## Een tekort aan jodium is een van de belangrijkste oorzaken van een traag werkende schildklier

duiden op een hypothyreoïdie. De Barnes temperatuurmeting kan in veel gevallen een vertraagde schildklierfunctie voorspellen. Het is echter geen officieel middel, dus laat voor een officiële diagnose uw bloedwaarden meten.

### Goed zorgen voor je schildklier

De schildklier maakt twee hormonen, namelijk T3 en T4. Het T3-hormoon is een direct werkzaam hormoon en het T4-hormoon moet eerst worden omgezet in het lichaam naar de actieve T3-vorm. Verschillende

bijvoorbeeld belangrijk voor deze omzetting. Noten en met name de paranoten zijn rijk aan selenium. Met vijf paranoten per dag kunt u uw selenium met voeding al goed op peil brengen. Eet niet te veel, want bij een teveel kan het toxisch worden. Gluten- en lactosevrije voeding kunnen ook goede resultaten geven bij schildklierproblemen.

### Jodium, belangrijke bouwstof

Jodium is de belangrijkste bouwstof voor het T4-hormoon. Daarom is een tekort aan jodium een van de

belangrijkste oorzaken van een traag werkende schildklier. Met name zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, lopen een verhoogd risico op een tekort, omdat hun behoefte aan jodium sterk verhoogd is tijdens deze perioden. U kunt via de huisarts uw urine laten testen op de hoeveelheid jodium.

Jodium krijgen we binnen via de voeding. Voor 2009 waren bakkers nog verplicht om gejodeerd bakkerszout te gebruiken. Dat is nu niet meer verplicht, waardoor een tekort aan jodiuminname op de loer ligt. Een andere mogelijkheid is jodiuminname via kelp of zeewier. Neem bijvoorbeeld Atlantisch dulze zeewier, dat niet vervuild is met kwik. Ook voedingsmiddelen als zeevis en eieren bevatten jodium, maar in een lagere concentratie. Een andere mogelijkheid om jodium aan te vullen is middels supplementen. Maar wees hier voorzichtig mee, want teveel jodium kan de symptomen van een schildklierprobleem juist weer versterken. Overleg altijd met een arts of orthomoleculair- of natuurdiëtist.

### Stressvermindering

Van langdurige stress met als gevolg hoge cortisolwaarden wordt een schildklier ook niet blij. Het stresshormoon cortisol vermindert namelijk de aanmaak van schildklierhormoon en remt de omzetting van het inactieve T4-hormoon naar de actieve T3-vorm.

Stressvermindering als oplossing is eigenlijk een open deur. We horen het zo vaak, maar het is ook zo belangrijk voor onze algehele gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan yoga of mindfulness en voldoende slaap. En ter afsluiting: probeer zo puur mogelijk te eten, en uw hormonen zullen u dankbaar zijn en op de juiste manier deelnemen aan uw gehele hormonenorkest. Alles gaat om de balans.