

Deel 2: Hoe krijgt u uw schildklier weer in balans?

Het complementair testen van de schildklier

Complementair worden er meerdere testen gedaan om de schildklierfunctie te bepalen dan alleen TSH en T4. De enige manier om de complexiteit van het ingewikkelde systeem van de schildklier te meten is door verschillende parameters te controleren, zoals TSH, vrij T3, totaal T3, vrij T4, totaal T4, rT3 en antilichamen van de schildklier. Dat is zinvoller dan alleen te vertrouwen op de TSH en T4. Uw symptomen zijn belangrijker dan de bloedsuitslagen. Wanneer uw (huis)arts uw symptomen negeert, krijgt u geen passende zorg.

Het is verder belangrijk dat andere aandoeningen, zoals het Chronisch Vermoeidheidsyndroom, de ziekte van Lyme, bijnieruitputting, anemie, virale infecties enz. uitgesloten worden. De symptomen van deze aandoeningen lijken ook op de symptomen van een schildklierstoornis.

Complementaire behandelwijze

Komt er uit uw bloedonderzoeken naar voren dat u een schildklier-aandoening heeft, dan is raadzaam om te kiezen voor een complementair geïntegreerde aanpak van de schildklier. Het is voor de natuuriëtist belangrijk om de hele patiënt te behandelen. Wanneer er al synthetische medicijnen worden geslikt dan is deze behandeling nog steeds mogelijk. Het kan voorkomen dat er na verloop van tijd minder synthetisch schildkliermedicijn nodig is of dat er zelfs helemaal gestopt kan worden met het medicijn. Uiteraard gaat dit altijd in overleg met de behandelende (huis)arts.

Kan voeding helpen bij schildklierproblemen?

Voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Er bestaat veel overlap tussen schildklier-, darm-, immuun- en bijnierproblemen en in dit alles is voeding van groot belang. Darmtherapie staat centraal. Wanneer u een hyperpermeabele darm (leaky gut) heeft, dan heeft dit invloed op uw immuunsysteem. Dit wordt overactief en zorgt voor stress in het lichaam wat vervolgens zijn weerslag heeft op de bijnieren.

Deze maken hierdoor veel stresshormonen aan. Iedere verstoring in het lichaam kan een ander type verstoring weer erger maken. Al deze onderling verwante problemen verstoren de schildklier en kunnen verbeteren wanneer u het zelfgezend vermogen van het lichaam versterkt door middel van voeding, leefstijl, supplementen en/of kruiden.

Voedingsadviezen

- **Vermijd soja (met uitzondering van gefermenteerde soja, zoals tempeh, miso, tamari enz.)**

Soja bevat isothiocyanten die de schildklierfunctie kunnen onderdrukken;

- **Vermijd gluten. Veel mensen met schildklierproblemen zijn gevoelig voor gluten**

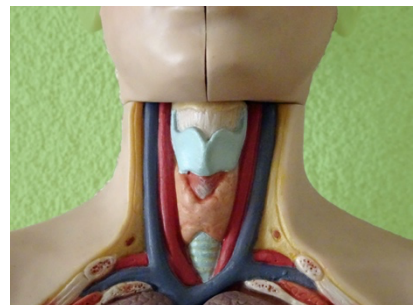
Gluten komen voor in alle tarwe-, rogge- en gerstproducten. In veel verpakt voedsel zitten verborgen gluten, dus het is raadzaam om altijd de labels met de ingrediënten te lezen. Niet-gediagnosticeerde glutenintolerantie kan ontsteking(en), voedingstekorten en hormonale problemen veroorzaken;

- **Vermijd zuivel**

Net als gluten, kan ook zuivel een probleem geven voor de schildklier. Zuivel kan een trigger zijn voor ontstekingen. Vermijd koemelk en zuivelproducten die niet biologisch en gepasteuriseerd zijn. Rauwe (geiten)melk en kefir zijn betere keuzes en gaan bij sommige mensen wel goed;

- **Vermijd suiker**

Suiker kan de hormoonbalans verstoren. Mensen met schildklierproblemen hebben vaak moeite om gewicht te



verliezen en aangezien de schildklier 'de klier' is voor hormonale balans en de stofwisseling, is het beter om geen suiker te gebruiken. Het draagt niet alleen bij aan hormonale stoornissen, maar ook aan vermoeidheid, stemmingsveranderingen en depressie.

- **Vermijd geraffineerde koolhydraten.**

Ieder voedingsmiddel dat gemaakt is van geraffineerde koolhydraten heeft een negatief effect op de hormoonbalans en kan leiden tot gewichtstoename. Geraffineerde koolhydraten zitten in brood, granen, witte rijst, pasta en alle gebakken producten, zoals bijv. koekjes, taart enz. Het is beter om te kiezen voor oude graansoorten zoals quinoa, boekweit gierst, amarant enz.;

- **Vermijd bewerkte voedingsmiddelen en conserveermiddelen**

Deze hebben een negatieve invloed op het microbioom (de darmflora);

- **Eet zo puur en biologisch mogelijk**

Omdat chemicaliën in de lucht, het water en het voedsel vaak endocriene verstoorders zijn, wordt de werking van deze klieren, zoals de schildklier en de bijniere, verstoord;

- **Vermijd het eten van grote hoeveelheden kruisbloemige groenten**

Denk aan: broccoli, bloemkool, kool, boerenkool en spruitjes, omdat deze goitrogenen bevatten. Dit zijn moleculen die de schildklierfunctie beïnvloeden. Ze vormen vooral een probleem bij mensen met een tekort aan jodium. Wanneer deze groenten kort worden gestoomd of gekookt dan vormen ze een minder groot probleem;

- **Zorg voor de inname van voldoende jodium.**

Veel patiënten met hypothyroïdie hebben een tekort aan jodium. Volgens de WHO kampt ongeveer een derde van de wereldbevolking met een jodiumtekort, vooral in gebieden waar het jodiumgehalte in de bodem laag is. Jodium komt van nature in Nederland niet zoveel voor in de voeding, omdat de bodem er arm aan is.

Veranderende voedingsgewoonten zorgen ervoor dat belangrijke jodiumbronnen zoals brood en gejodeerd keuzout, niet meer gegeten worden. Het eten van jodiumrijke voedingsmiddelen helpt de schildklier om meer hormonen te produceren. In het Westerse dieet worden jodiumrijke voedingsmiddelen maar heel beperkt gegeten. De meeste jodium zit in zeegroenten, zoals dulse, kombu, nori, kelp enz. Ook voedingsmiddelen als zeevis en eieren, bevatten jodium, maar dan in een lagere concentratie.

Een andere mogelijkheid om jodium aan te vullen is om [een jodiumsupplement](#) te gebruiken in een lage dosering. Te veel jodium, zoals het innemen van een hoge dosering aan supplementen, kan de symptomen van een schildklierprobleem juist weer versterken, dus volg de dosering die aangeraden wordt en raadpleeg een natuurdiëtist wanneer u twijfelt en/of hulp nodig heeft. Voor meer informatie over jodium: zie [dit jodium artikel](#).

- **Zorg voor de inname van voldoende selenium.**

De schildklier is het orgaan met het hoogste seleniumgehalte in het hele lichaam. Selenium is nodig voor zowel de productie van T4 in de schildklier als voor de omzetting van T4 naar T3. Verder kan het de symptomen van een auto-immuunziekte aan de schildklier verminderen. Het is dus belangrijk om voldoende voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan selenium, zoals paranoten, vis, knoflook, ui, paddenstoelen, eieren, lever, mosselen en zilvervliesrijst.

- **Zorg voor de inname van voldoende zink.**

Ook dit mineraal is nodig voor een goede werking van de schildklier en kan ontbreken in uw dieet vooral als u bepaalde voedingsmiddelen, die hier rijk aan zijn, niet eet. De beste bronnen voor zink zijn kreeft, eidooier, pompoenpitten, noten, zaden, oesters en kreeft.

- **Zorg voor de inname van voldoende voedingsmiddelen met tyrosine.**

Tyrosine wordt verkregen uit voedingsmiddelen die eiwitten bevatten en is een niet-essentieel aminozuur dat onder normale omstandigheden door het lichaam gevormd kan worden uit het essentiële aminozuur fenylalanine. Tyrosine is de uitgangsstof voor de aanmaak van een aantal belangrijke hormonen en

neurotransmitters met name die van de schildklierhormonen (T3 en T4) en catecholaminen (dopamine, adrenaline en noradrenaline).

Ook is het de voornaamste grondstof van melanine dat verantwoordelijk is voor haar- en huidskleur. Tyrosine speelt eveneens een belangrijke rol bij communicatieprocessen in de cel. Tyrosine komt in twee vormen voor: L- en D-vormen. Alleen de L-vorm is natuurlijk. Suppletie van L-tyrosine helpt bij het verbeteren van de slaap, de stemming en bij vermoeidheid, door de alertheid en de neurotransmitterfunctie te verbeteren. L-tyrosine is gunstig bij het verbeteren van schildkliersymptomen, omdat het een rol speelt in de productie van melatonine en dopamine.

- **Zorg voor voldoende omega 3.**

De essentiële vetzuren uit omega 3 visolie zijn belangrijk voor de hersen- en schildklierfunctie. Ze worden geassocieerd met een lager risico op schildkliersymptomen, waaronder angst, depressie, hoog cholesterol, inflammatoire darmziekte, artritis, diabetes, een verzwakt immuunsysteem en een verhoogde kans op een auto-immuunziekte. Omega-3 suppletie kan ook helpen bij het verkrijgen van een beter evenwicht in de verhouding omega-6 en omega-3 in de voeding, wat belangrijk is voor de gezondheid.

- **Zorg voor voldoende B-vitaminen.**

Vooraf vitamine B1 (thiamine) en B12 zijn belangrijke B-vitaminen voor neurologische werking en hormonale balans. Onderzoek toont aan dat een supplement met B1 kan helpen bij het bestrijden van symptomen van een auto-immuunziekte, met inbegrip van chronische vermoeidheid. Ook vitamine B12 is een andere belangrijke voedingsstof om vermoeidheid te bestrijden, omdat het invloed heeft op het centrale zenuwstelsel;

- **Zorg voor voldoende vitamine D.**

Sommige onderzoeken hebben aangetoond dat meer dan 90% van de patiënten met schildklierstoornissen een tekort hebben aan vitamine D. Vitamine D is een belangrijk hormoon en helpt bij het regelen van het immuunsysteem. De beste manier om genoeg vitamine D binnen te krijgen, is om elke dag 15 tot 20 minuten buiten door te brengen terwijl uw huid wordt blootgesteld aan de zon. Is uw vitamine D gehalte toch nog te laag dan is het belangrijk om dit aan te vullen met een supplement.

- **Zorg voor voldoende ijzer.**

Een ijzertekort kan het indirecte gevolg zijn van een traag werkende schildklier. Wanneer de schildklier traag is, gaat de hoeveelheid maagzuur omlaag. Dit heeft een negatieve invloed op de vertering van vlees en andere ijzerbronnen. Door een ijzertekort daalt het aantal rode bloedcellen waardoor het transport van het schildklierhormoon bemoeilijkt wordt. Hierdoor worden de T4 bloedwaarden te hoog en als gevolg daarvan gaat de omzetting naar rT3 omhoog. De beste bronnen van ijzer zijn vlees en vleesproducten, aardappelen en groenten.

- **Ondersteun uw lever met de juiste voedingsmiddelen.**

Dit is belangrijk, omdat er zoveel T4 naar T3 wordt omgezet in de lever. Een lever die niet goed functioneert kan de omzetting verstoren en voorkomen dat u voldoende T3 (het actieve schildklierhormoon) krijgt. Leverondersteunende voedingsmiddelen zijn o.a. bittere groenten en fruit zoals asperges, witlof, andijvie. Hoe u uw lever verder kunt ondersteunen leest u in [dit leverartikel](#).

- **Zorg voor voeding met voldoende antioxidanten.**

Een tekort aan antioxidanten kan namelijk leiden tot een slecht werkende schildklier. Vrije radicalen krijgen de overhand en belemmeren de omzetting van T4 naar T3. Voedingsmiddelen zoals groente en fruit met felle kleuren bevatten veel antioxidanten. Verder hebben kruidnagel, kaneel, kurkuma, oregano, noten, bessen en cacao ook hoge waarden aan antioxidanten.

Ook een verandering in leefstijl kan de werking van de schildklier verbeteren.

Leefstijladviezen

- **Vermijd stress.** Door zowel emotionele als fysieke stress gaan de bijnieren meer stresshormonen aanmaken zoals bijv. cortisol. Te veel cortisol veroorzaakt ontstekingen en verstoort de schildklierfunctie en de darmen.

Het heeft een negatieve invloed op alle processen in het lichaam. Te veel cortisol kan ook de hypofyse verstoren, die op zijn beurt de schildklier weer verstoort;

- **Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.**

Dit is belangrijk vanwege de positieve invloed die het heeft op stress en het verminderen van ontstekingen. Lichaamsbeweging helpt ook om de slaap te verbeteren wat de gezondheid ten goede komt;

- **Verminder de blootstelling aan chemicaliën.**

Dit helpt de verstoring op endocrien niveau te verminderen. Chemicaliën zitten in ons voedsel, de lucht en het water, maar ze zitten ook in veel persoonlijke verzorgingsproducten (bijv. fluoride in tandpasta), cosmetica, huishoudelijke schoonmaakmiddelen, gestoomde kleding, tapijten en meubels, evenals in veel kantoorbenodigdheden en kantoorgebouwen.

Commentaar van de Natuur Diëtisten Nederland

De bovengenoemde voedings- en leefstijladviezen verschillen van persoon tot persoon. Ze zijn hoofdzakelijk gericht op de schildklier en niet op de andere systemen, zoals de lever, de bijnieren en de spijsvertering. Deze worden ook onderuitgehaald wanneer er sprake is van een schildklierstoornis. Ook daar moet tijdens de behandeling aandacht aan worden besteed, omdat een therapie dan pas slagingskans heeft.

Monique van Iwaarde

Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut

Literatuur en links:

Skarulis, M.C., et al. Thyroid disease, Geraadpleegd op 10 juni 2017 van <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/thyroid-disease>

Fernandez-Real, J.M., et al. Thyroid function is intrinsically linked to insulin sensitivity and endothelium-dependent vasodilation in healthy euthyroid subjects. *J Clin Endocrinol Metab* 2006;91:3337-3343.

Roos, A., et al. Thyroid function is associated with components of the metabolic syndrome in euthyroid subjects. *J Clin Endocrinol Metab* 2007;92:49:491-496.

Gessl, A., et al. Thyroid disorders. *Handb Exp Pharmacol.* 2012;(214):361-86.

Kostoglou, I. Ntalles K. Hypothyroidism – new aspects of an old disease. *Hippokratia.* 2010 Apr-Jun; 14(2): 82–87.

Sarandol, E. et al. Oxidative stress and serum paraoxonase activity in experimental hypothyroidism: effect of vitamin E supplementation. *Cell Biochem Funct* 2005;23:1-8.

Karatas, F., et al. Determination of free malondialdehyde in human serum by high-performance liquid chromatography. *Anal Biochem* 2002;311:76-79.

Arthur, J.R., et al. Selenium deficiency, thyroid hormone metabolism, and thyroid hormone deiodinases. *Am J Clin Nutr* 1993;57 Suppl:236S-239S.

Deshpande, U.R., et al. Effect of antioxidants (vitamin C, E and turmeric extract) on methimazole induced hypothyroidism in rats. *Indian J Exp Biol* 2002;40:735-738.

Duntas, L.H. and Orgazzi, J. Vitamin E and thyroid disease: a potential link that kindles hope. *Biofactors* 2003;19:131-135.

Gregory, A.B., Environmental Exposures and Autoimmune Thyroid Disease. *Thyroid.* 2010 Jul;20(7):755-761.

Bunevicius, K., et al. Thyroid disease and mental disorders: cause and effect or only comorbidity? *Curr Opin Psychiatry.* 2010 Jul;23(4):363-8.

Reinhardt, W., et al. Effect of small doses of iodine on thyroid function in patients with Hashimoto's thyroiditis residing in an area of mild iodine deficiency. *Eur J Endocrinol.* 1998 Jul;139(1):23-8.

Underactive Thyroid: Overview, Pubmed Health, Creater Oktober 8,2014; next update:2017.

Nussey, S., et al. *Endocrinology: An Integrated Approach*, Oxford: Bios Scientific Publishers;2001.

Mayo Clinic, Hypothyroidism (underactive thyroid), Geraadpleegd op 10 juni 2017 van <http://www.webmd.com/women/hypothyroidism-underactive-thyroid-symptoms-causes-treatments#1>

Documentaire: The Thyroid Secret / Dr. Izabella Wentz

Schildklier Organisatie Nederland. 2016. Geraadpleegd op 10 juni 2017 van www.son.nl

Boeken

Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause / Dr. Izabella Wentz
The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight and How to Get Your Life Back / Amy Myers

The Thyroid Diet Revolution: Manage Your Master Gland of Metabolism for Lasting Weight Loss / Mary J. Shomon

De trage schildklierwerking; de niet herkende ziekte / Broda O. Barnes