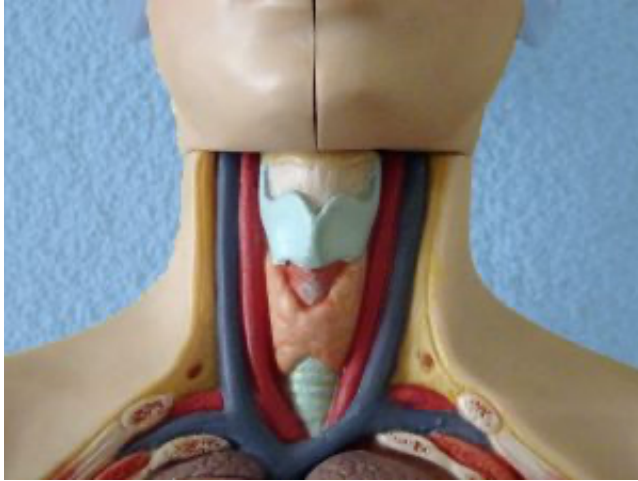


Denk aan de schildklier bij libidoverlies en onvruchtbaarheid

Naar schatting kampen in Nederland meer dan 700.000 mensen met een schildklierandoening. Vermoedelijk zijn er nog duizenden mensen zonder diagnose. Schildklierproblemen komen naar verhouding vaker voor bij vrouwen dan bij mannen: schattingen lopen uiteen van 5 tot 8 keer vaker bij vrouwen dan bij mannen.

Schildklierproblemen bij mannen



Een ontregeling van de schildklier uit zich bij mannen vaak anders dan bij vrouwen. Dit is één van de redenen waarom er minder vaak bij mannen aan schildklierproblemen wordt gedacht. Twee problemen die zich vaak voordoen bij mannen met een onbalans in de schildklierfunctie zijn **libidoverlies en onvruchtbaarheid**.

Auto-immuunaandoening van de schildklier

De meest voorkomende vormen van schildklierontregeling zijn de ziekte van Hashimoto en de ziekte van Graves. Het zijn beiden auto-immuunaandoeningen waarbij de schildklier wordt aangetast.

Ziekte van Graves bij mannen

De ziekte van Graves komt bij zowel mannen als vrouwen minder vaak voor dan de ziekte van Hashimoto. Bij de ziekte van Graves ontstaat er ten gevolge van de aanmaak van antistoffen tegen de schildklier een overmaat aan schildklierhormoon: een **hyperthyreoïdie**.

Veel voorkomende klachten zijn dan gewichtsverlies, hartkloppingen, angstgevoelens, uitpuilende ogen, trillingen/bevingen, geïrriteerdheid/prikkelbaarheid, hormonale ontregelingen, vermoeidheid, hitte-intolerantie, diarree, verhoogde eetlust en haarverlies.

Mannen met de ziekte van Graves hebben vaak last van ongewenst gewichtsverlies, verlies van spiermassa en -kracht, spierpijn, prikkelbaarheid en stemmingswisselingen.

Ziekte van Hashimoto bij mannen

Bij de ziekte van Hashimoto wordt er ten gevolge van de aanmaak van antistoffen tegen de schildklier te weinig schildklierhormoon aangemaakt. Er is sprake van een trage schildklierfunctie: hypothyreoïdie.

Dit uit zich in klachten, zoals een vertraagde stofwisseling, gewichtstoename, vergeetachtigheid, gevoel van kou of slecht tegen kou kunnen, depressieve gevoelens, vermoeidheid, gevoel van zwakte, droge huid, verstopping, haarverlies, haarverlies aan de buitenkant van de wenkbrauwen, spierkrampen, stijfheid, gewrichtspijn, laag libido en onvruchtbaarheid.

Bij mannen komen de volgende klachten het meest voor:

- Hormonale onbalans en libidoverlies
- Spier- en gewrichtspijn
- Mentale klachten
- Stemningsveranderingen
- Haarverlies
- Vertraagde stofwisseling
- Slecht tegen kou kunnen
- Droge huid

- Verstopping
- Hoog cholesterol.

Hormonale veranderingen en libidoverlies



Een trage schildklierfunctie heeft invloed op de functie van de hypofyse en hypothalamus. Hierdoor neemt de productie van testosteron af.

Een te lage testosteronspiegel kan de volgende klachten veroorzaken: vermoeidheid, onvruchtbaarheid, laag libido, erectiestoornissen, verminderde ochtenderecties, verminderde spiermassa en -kracht, stemmingswisselingen, somberheid en verminderde motivatie.

Bij het ouder worden neemt de productie van testosteron bij mannen geleidelijk af. Wanneer er sprake is van een trage schildklierfunctie neemt de testosteronproductie vaak heel abrupt af. Als bovengenoemde klachten heel plotseling ontstaan, is het goed om een trage schildklierfunctie uit te sluiten.

Naar schatting kampt 60% van de mannen met een trage schildklierfunctie met seksuele dysfunctie, waaronder laag libido, erectiestoornissen, vertraagde zaadlozing en sperma-afwijkingen. Zowel een vertraagde als versnelde schildklierfunctie wordt in verband gebracht met een verandering in grootte en vorm van sperma, waardoor de kans op onvruchtbaarheid toeneemt.

Bij een versnelde schildklierfunctie komen een verlaagd spermavolume en -dichtheid en verminderde bewegelijkheid van de zaadcellen vaker voor dan bij mannen met een normale schildklierfunctie. Wanneer door behandeling van de schildklierhormoonhuishouding deze normaliseert, stijgt vaak het testosterongehalte en normaliseert de spermagrootte- en vorm zich weer.

De rol van testosteron

Een lage testosteronspiegel kan zowel de trigger voor als gevolg zijn van de ziekte van Hashimoto. Testosteron heeft een beschermende werking tegen het ontstaan van de ziekte van Hashimoto. Mannen met een laag testosterongehalte hebben een grotere kans om de ziekte van Hashimoto te ontwikkelen. Daarentegen hebben mannen met de ziekte van Graves vaker een verhoogde testosteronspiegel.

Zoals hierboven beschreven zorgt een trage schildklierfunctie ook vaak voor een verminderde productie van testosteron.

Klachten die voorkomen bij een verlaagde testosteronspiegel zijn o.a. een laag libido, angst, depressieve gevoelens, stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, gewichtstoename, haarverlies, verminderde ochtenderecties, verminderde baardgroei, vruchtbaarheidsproblemen, spierpijn, verminderde spiermassa en -kracht.

Spier- en gewrichtspijn

Meer dan 80% van de mensen met schildklierproblemen kampt met spier- en/of gewrichtsklachten. Veel voorkomend zijn **gewrichts- en spierpijn, stijfheid, spierkrampen, carpaal tunnelsyndroom, spierzwakte en jicht**. De spierpijn wordt erger door beweging. Deze klachten worden veroorzaakt door vertraging van het metabolisme, waardoor glycogeen zich ophoopt en veranderingen veroorzaakt in de activiteit van spierenzymen.

Mentale klachten

Door een verlaagde lichaamsstofwisseling staat ook de stofwisseling in de hersenen op een lager pitje. Hierdoor kunnen er klachten optreden, zoals een verminderde concentratie en/of alertheid, geheugenverlies, verminderde capaciteit om te multitasken en in beelden te denken en een vertraagd waarnemingsvermogen.

Het precieze mechanisme is nog niet bekend, maar vermoedelijk heeft dit te maken met een verminderde toevoer van bloed en zuurstof naar de hersenen en/of een verandering in de neurale paden.

Stemmingsveranderingen

Door schommelingen in de schildklierhormoonspiegels en/of productie van schildklierantistoffen kunnen er stemmingsveranderingen ontstaan. Voorbeelden zijn somberheid, prikkelbaarheid, agressie en angst.

Haarverlies

Mannen (en vrouwen) met schildklierproblemen hebben vaak problemen met haargroei. Het haar wordt bros en valt uit, ze verliezen het haar aan de buitenkant van de wenkbrauwen en/of hebben weinig baardgroei. Dit heeft te maken met de verminderde toevoer van bloed en voedingsstoffen naar de haarfollikels en een verminderde vernieuwing van cellen.

Vertraagde stofwisseling



Door een tekort aan schildklierhormoon vertraagt de stofwisseling, waardoor het lichaam meer energie opslaat dan het verbrandt. Het gevolg is, dat het lichaamsgewicht stijgt ondanks eenzelfde eet- en beweegpatroon. **Veel mannen (en vrouwen) hebben moeite om af te vallen** ook al letten ze op wat ze eten en doen ze aan extra lichaamsbeweging.

Slecht tegen kou kunnen

De schildklier speelt een belangrijke rol bij het regelen van de lichaamstemperatuur. Wanneer er te weinig schildklierhormoon aanwezig is, daalt de stofwisseling en daarmee de warmteproductie. Hierdoor daalt de lichaamstemperatuur en hebben mannen (en vrouwen) het snel koud. Ook kunnen ze vaak minder goed lagere temperaturen binnen- en buitenshuis verdragen.

Droge huid

Bij een trage schildklierfunctie is de huid vaak droog, ruw, koud en bleek. Er wordt minder zweet geproduceerd. Soms wordt de huid ook lichtgeel van kleur. Dit heeft te maken met een verminderde bloedtoevoer naar de huid en verminderde vernieuwing van huidcellen. De omzetting van caroteen, de vitamine die zorgt voor de gele en oranje kleur in diverse soorten groenten en fruit, naar vitamine A (retinol) is regelmatig verminderd. Hierdoor hoopt caroteen zich op in de huid en kleurt deze lichtgeel.

Verstopping

Een tekort aan schildklierhormoon zorgt voor een verminderde en **vertraagde darmmotiliteit**. Vaak leidt dit tot verstopping (een trage stoelgang). Bij een trage schildklierfunctie zijn **ook de maag- en gallediging en maagmotiliteit vertraagd** en wordt er minder maagzuur en gal geproduceerd.

Hierdoor ontwikkelt een groot deel van de mannen (en vrouwen) met Hashimoto een overgroei van schadelijke micro-organismen in de dunne en/of dikke darm (dysbiose). Dit draagt verder bij aan klachten, zoals verstopping, een opgeblazen gevoel, winderigheid, boeren, oprispingen en buikpijn.

Hoog cholesterol



Bij circa 55% van de mensen met een trage schildklierfunctie is het **cholesterol- en triglyceridegehalte in het bloed verhoogd**. Door het verlaagde metabolisme verwijdert de lever minder cholesterol en triglyceriden uit het bloed. Bij normalisatie van de schildklierhormoonhuishouding normaliseren vaak ook de cholesterol- en triglyceridenwaardes.

Triggers



Schildklierandoeningen kunnen worden getriggerd door verschillende factoren. Veel voorkomende factoren zijn erfelijke aanleg, verlaagd testosterongehalte, chronische stress, belasting met toxines (milieuverontreinigingen, medicijnen, onbalans in het darmmicrobioom, roken, zware metalen), infecties (Epstein Barrvirus, Heliobacter Pylori) en een tekort aan voedingsstoffen (o.a. vitamine D, jodium, zink en selenium).

Onderzoeken



Bent u een man en herkent u bovenstaande klachten?

Denkt u dan aan het mogelijk aanwezig zijn van een schildklierandoening.

Omdat schildklierklachten bij mannen minder vaak voorkomen dan bij vrouwen wordt er bij mannen minder snel aan gedacht. Toch komen schildklierproblemen ook bij mannen regelmatig voor.

Tests die een schildklierandoening kunnen uitsluiten zijn:

- **TSH, vrij T4, vrij T3**,
- **totaal T3, reversed T3 (rT3) of Ratio reverse T3 en T3 overactief immuunsysteem**,
- **schildklierantistoffen anti-TPO, anti-thyroglobuline en anti-TSH receptor**,
- een echo van de schildklier.

Deze onderzoeken zijn **aan te vragen door de arts en bij particuliere laboratoria** (zie ook **[schildklier totaal test](#)**).

Daarnaast zijn er aanvullende onderzoeken mogelijk naar o.a. **[de geslachtshormoonbalanstest](#)** (waaronder de testosteronspiegel) en **[bijnierfunctie test](#)**.

De nutriëntenstatus en **[conditie van het darmmicrobioom](#)** (darmmicrobioom plus test) in relatie tot de schildklier kan met **[respectievelijk een bloedonderzoek](#)** en ontlastingsonderzoek in kaart worden gebracht.

Uw arts, therapeut of natuurdietist kan u adviseren en begeleiden bij het interpreteren van de uitslagen en het opzetten van een passend behandelplan.

Hiermee krijgt u zicht op de mogelijke trigger(s) en gevolgen van de schildklierandoening voor uw gezondheid. Daarnaast geeft het handvatten hoe u met voeding, leefstijl en voedingssupplementen de mogelijke triggers kunt wegnemen en de balans in de schildklierhormoonhuishouding helpt herstellen.

Natuurdiëtist Monique van Iwaarde, www.voedingvaniwaarde.nl

Natuurdiëtist Tanja Visser, www.dieetcare.nl

Referenties

- [1] <https://thyroidpharmacist.com/articles/thyroid-disease-in-men/>
- [2] Mincer DL, Jialal I. Hashimoto Thyroiditis. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; September 28, 2021.
- [3] Thyroid symptoms in men: Yes, thyroid can affect men as well! September 27, 2018. Sitaram Bhartia Institute of Science & Research. 2021. Accessed June 12, 2022. <https://www.sitarambhartia.org/blog/endocrinology/thyroid-symptoms-in-men/>
- [4] Shomon, Mary. An Overview of Thyroid Disease in Men. January 20, 2022. Verywell Health. Dotdash Media, Inc. 2022. Accessed June 12, 2022. <https://www.verywellhealth.com/thyroid-disease-in-men-3886166>
- [5] Patil AD. Link between hypothyroidism and small intestinal bacterial overgrowth. *Indian J Endocrinol Metab.* 2014;18(3):307-309. doi:10.4103/2230-8210.131155
- [6] Carta MG, Loviselli A, Hardoy MC, et al. The link between thyroid autoimmunity (antithyroid peroxidase autoantibodies) with anxiety and mood disorders in the community: a field of interest for public health in the future. *BMC Psychiatry.* 2004;4:25. Published 2004 Aug 18. doi:10.1186/1471-244X-4-25 <https://www.menshealth.com/health/a19543126/underactive-thyroid-symptoms-in-men/>
- [7] La Vignera S, Vita R. Thyroid dysfunction and semen quality. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2018;32:2058738418775241. doi:10.1177/2058738418775241
- [8] Gabrielson AT, Sartor RA, Hellstrom WJG. The Impact of Thyroid Disease on Sexual Dysfunction in Men and Women. *Sex Med Rev.* 2019;7(1):57-70. doi:10.1016/j.sxmr.2018.05.002
- [9] Krysiak R, Szkróbka W, Okopień B. The effect of l -thyroxine treatment on sexual function and depressive symptoms in men with autoimmune hypothyroidism. *Pharm. Rep.* 2017;69(3):432-437. doi:10.1016/j.pharep.2017.01.005.
- [10] Krysiak R, Kowalcze K, Okopień B. The effect of testosterone on thyroid autoimmunity in euthyroid men with Hashimoto's thyroiditis and low testosterone levels. *J Clin Pharm Ther.* 2019;44(5):742-749. doi:10.1111/jcpt.12987
- [11] Virili C, Fallahi P, Antonelli A, Benavenga S, Centanni M. Gut microbiota and Hashimoto's thyroiditis. *Rev Endocr Metab Disord.* 2018;19(4):293-300. doi:10.1007/s11154-018-9467-y