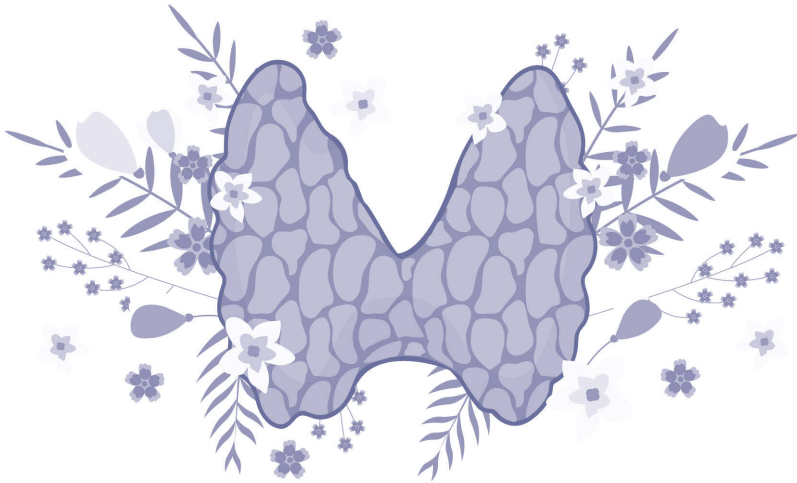


Je schilddrüse in topform

Hannah Hauser



DELTAS

INHOUD

Hoe ik schildklierexpert werd.	7
-------------------------------------	---

De veelzijdige schildklier bepaalt je dagelijks welzijn 9

Een endocriene klier die je stofwisseling regelt	10
Anatomie van een onopvallend krachtorgaan	10
De schildklier is een slimme multitasker	12
Je kan niet zonder schildklierhormonen	15
Vrouwen en de schildklier: een heel bijzondere relatie	21
Calorieverbruik: de schildklier beslist!	23

Wanneer de schildklier uit balans raakt	26
Eindeloze onrust: een snel werkende schildklier	26
Help, dringend koffie nodig: een traag werkende schildklier	29
Warm of koud? Schildklierknobbels	35
Geen schildklier meer: is het nu allemaal voorbij?	37
Schildklier 'on fire': auto-immuunziekten	38

Een langzame stofwisseling en de negatieve gevolgen ervan 43

De symptomen van een traag werkende schildklier	44
De meest voorkomende symptomen van een traag werkende schildklier	44
Gewichtsproblemen ondanks gezonde voeding.	48

Een borstel vol haar en schilferige huid	51
‘Vrouwen hebben gewoon koude voeten’	54
Moe, ook al slaap je acht uur?	56
PMS: wanneer de menstruatie een ongemak wordt	60
Zwangerschap en kinderwens	68
De menopauze en haar uitdagingen	73
‘Laat me met rust!’: stemmingswisselingen	75
Andere symptomen van een traag werkende schildklier	78
Bestaat er geen medicijn voor mijn symptomen?	82

Doe-het-zelftesten en onderzoeken bij de dokter 85

Schildklier uit balans ondanks goede bloedwaarden 86

Het probleem met de bloedwaarden 86

De vraag naar symptomen moet gesteld worden..... 89

De temperatuurtest voor thuis 91

Eenvoudige test voor de eerste classificatie..... 91

De symptomentest voor thuis 94

Stofwisseling als indicator 94

De schildklier-sliktest 101

Eén blik in de spiegel is genoeg 101

Je schildklier in topvorm: een traag werkende schildklier onder controle krijgen 105

Leven met schildklierproblemen: het hoeft niet 106

Weet jij nog hoe het voelt om gezond te zijn? 106

Bestrijd de oorzaken in plaats van de symptomen te onderdrukken 109

Oorzaken van een traag werkende schildklier en de ziekte van Hashimoto ...	114
Hoe ziekten ontstaan	119
Hoelang duurt het genezingsproces?	122
Pro Metabolic Eating: goed eten om je schildklier te ondersteunen	128
Nooit meer op dieet!	128
Waarom de meeste diëten mislukken	132
Waarom veel dieettrends schadelijk voor de schildklier zijn	138
De schildklier houdt van een stabiele bloedsuikerspiegel	162
Waarom er vroeger nauwelijks schildklierproblemen waren	174
Jodium alleen is niet de oplossing: drie stappen naar schildklieractivering ..	180
Pro Metabolic Lifestyle: goed leven om je schildklier te ondersteunen	190
De schildklier in topvorm door gezonde leefgewoonten	190
Het geval licht	191
Meer bewegen = afvallen: dat had je gedacht!	197
Je hoeft alleen maar minder stress te hebben: denk je dat echt?	200
Word je eigen schildklierexpert	204
Leer je 'feelgoodorgaan' kennen	204
Word een expert op je eigen vakgebied	205
Vergeet de weegschaal en luister naar de signalen	207
Krijg weer vertrouwen in je lichaam	208
Nawoord: nu is het aan jou!	211
Dankwoord	212
Register	214

Hoe ik schildklierexpert werd

Op een gegeven moment merkte ik dat ik mij, ondanks alle koffie, steeds vermoeider en lustelozer voelde. Ik was ook ontevreden over mijn gewicht. Hoewel ik van alles probeerde, lukte het me nooit om blijvend af te vallen. Al snel kwamen de kilo's er weer aan. Erger nog: ik werd steeds zwaarder. Maar dat was nog niet alles. Ik begon last te krijgen van haaruitval en mijn menstruatie verliep elke maand moeizamer. Ik kon niet meer zonder pijnstillers. Ik rende van de ene naar de andere specialist, maar niemand kon mij helpen. Shampoos of hormonen maakten geen enkel verschil. Toen mijn huisarts voor iets compleet anders een volledig bloedonderzoek liet doen, werd de oorzaak van mijn ellende eindelijk ontdekt: 'Ik heb een schildklier-aandoening. Gelukkig! Er bestaan medicijnen tegen een traag werkende schildklier.' Vanaf dat moment nam ik elke dag L-thyroxine en wachtte af... maar er gebeurde niets, helemaal niets! Dus ging ik terug naar de dokter, die de dosis verhoogde: eerst naar 25, daarna naar 50, naar 75 en uiteindelijk naar 125 microgram. Maar ik voelde me nog steeds moe en uitgeput en mijn haar bleef in bosjes uitvallen. De dokter was geïrriteerd: 'Je bloedwaarden zijn nu volkomen normaal. Je zou je geweldig moeten voelen.' Dus wat kon ik anders doen dan me bij mijn symptomen neerleggen? Na een reis naar Indonesië die voor iedereen een droom was en voor mij in een nachtmerrie veranderde omdat ik me ondanks de schoonheid om me heen uitgeput en niet lekker voelde, liet ik mezelf nog eens controleren. De diagnose: mijn schildklier was chronisch ontstoken. De ziekte van Hashimoto. Er was niets aan te doen behalve medicatie slikken. Dus ik moest me de rest van mijn leven lusteloos en niet lekker voelen? Daar had ik absoluut geen zin in! Ik ben voedingswetenschappen gaan studeren om alles te leren over de stofwisselingsprocessen in mijn lichaam. De onderzoeken die ik bestudeerde, vormden het uitgangspunt voor mijn schildklieronderzoek: ik probeerde veel dingen op mezelf uit en observeerde mezelf en de feedback van mijn lichaam nauwkeurig. Ik liet de levensmiddelen die absoluut niet goed voor me waren achterwege en at regelmatig de levensmiddelen die wel goed voor me waren.

Wauw! Mijn energie kwam terug! En ook mijn extra kilo's verdwenen. Ik viel ruim 25 kilo af en – hoera – ze bleven eraf! Bovendien werd mijn haar weer voller en had ik geen koffie meer nodig om op gang te komen. Ik voelde me een nieuw mens.

Door de reacties op mijn zichtbare successen – ik zat vol energie, was vrolijk en slank – besepte ik dat ik niet de enige vrouw met deze problemen was. Ongeveer 380.000 mensen in Nederland en 165.000 mensen in België lijden aan de ziekte van Hashimoto en nog meer mensen aan een traag werkende schildklier. Ik wil hen graag helpen de oorzaken van de ziekte van Hashimoto en een traag werkende schildklier eindelijk te begrijpen en op te lossen. Het is belangrijk om te weten welke cruciale rol de schildklier in ons lichaam speelt en hoe deze uit balans kan raken. Je zal vol fascinatie ontdekken wat een boeiend orgaan dit kleine krachtkliertje is en je zal met verbazing beseffen welke invloed de schildklier op je hele stofwisseling heeft! Veel van wat je in dit boek over voeding leert, zal compleet anders zijn dan alles wat je misschien eerder over 'gezond' eten hebt gehoord!

Hannah



De veelzijdige schildklier bepaalt je dagelijks welzijn

- Multitasken: je schildklier kan het
- Je kan niet zonder schildklierhormonen
- Vrouwen en de schildklier:
een heel bijzondere relatie
- Je schildklier bepaalt of je aankomt of niet!

Een endocriene klier die je stofwisseling regelt

Zodra ik me meer in de schildklier ging verdiepen, was ik gefascineerd. Met verbazing beseftte ik dat deze kleine klier eigenlijk de energiecentrale van ons hele lichaam is en onze hele stofwisseling regelt!

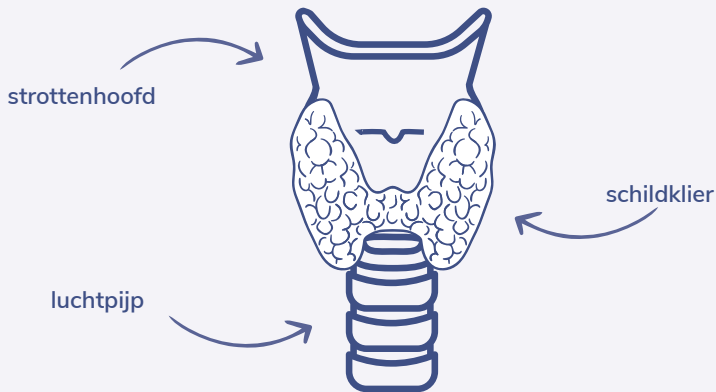
Anatomie van een onopvallend krachtorgaan

Sindsdien ben ik geobsedeerd om alles over dit belangrijke orgaan te weten te komen en het tot in de puntjes te begrijpen. Als je geen problemen met je schildklier hebt en momenteel geen geneeskunde studeert, heb je meestal geen idee welke belangrijke processen ‘ergens’ in je keel plaatsvinden. Laten we daarom eerst eens beginnen met kijken waar deze krachtige energiecentrale zich bevindt en hoe deze er eigenlijk uit ziet.

De schildklier zit in onze hals. Het vlindervormige orgaan bevindt zich onder het strottenhoofd en vóór de luchtpijp. De schildklier bestaat uit twee laterale schildklierkwabben en een verbindingsstuk dat de *isthmus glandularis* wordt genoemd (isthmus = landengte), omdat het de twee kwabben als een brug met elkaar verbindt. In het Latijn wordt de schildklier *glandula thyroidea* of *glandula thyroidea* genoemd.

De vier bijschildklieren ter grootte van een rijstkorrel bevinden zich aan de achterkant en maken parathormoon aan dat voornamelijk ons calciumgehalte regelt. De cellen van de schildklier zitten in kleine zakjes die thyrocyten

Locatie van de schildklier



De schildklier bevindt zich in het voorste deel van de hals, net onder het strottenhoofd en vóór de luchtpijp.

worden genoemd. Deze kliercellen maken je schildklierhormonen aan. In het orgaan worden de hormonen opgeslagen in een stroperige vloeistof, die colloïd wordt genoemd.

De structuur van de schildklier met haar kleine kliercellen doet aan een walnoot denken. Het gehele orgaan heeft een totaal volume van ongeveer 18 milliliter bij vrouwen en 25 milliliter bij mannen. De schildklier van een pasgeborene weegt ongeveer 2 tot 3 gram, die van een volwassene 18 tot 60 gram. De grootte verschilt sterk van persoon tot persoon, afhankelijk van lichaamsgewicht, lengte en geslacht, maar ook gedurende iemands leven: de grootte verandert bijvoorbeeld bij rokers, tijdens de zwangerschap en in verschillende fasen van de menstruatiecyclus. Bij een volgroeide persoon is het orgaan gemiddeld 9 centimeter breed en 4 centimeter hoog.

Dit lijkt misschien niet zo groot, maar met een gemiddelde inhoud van 20 milliliter is de schildklier de grootste endocriene klier in je lichaam! Dat