



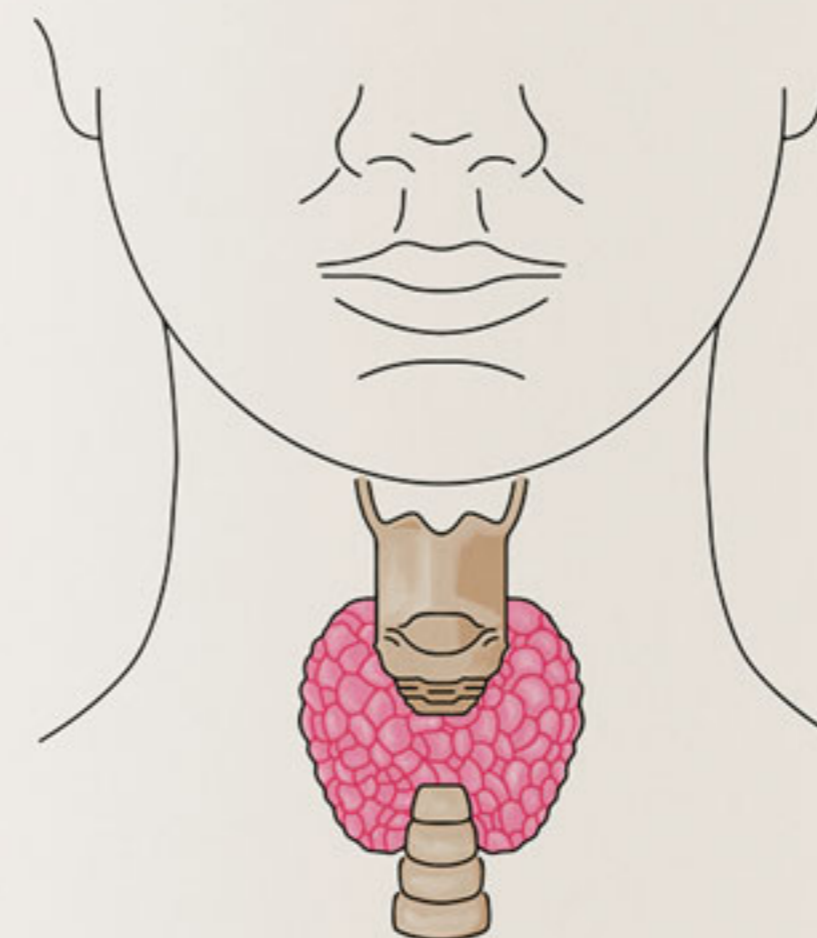
## 1.1 De schildklier

De schildklier is een vlindervormig orgaan dat onderin aan de voorkant van de hals zit. Je kunt de schildklier ook wel vinden precies boven het kuiltje onderin je hals. Je ziet vaak dat een vlinder wordt gebruikt als symbool voor de schildklier. Dat komt doordat de kwabben van de schildklier op vleugels lijken, deze zitten links en rechts van de luchtpijp en zijn ongeveer 4 centimeter hoog en 2 centimeter breed. Deze kwabben zijn met elkaar verbonden via een soort brug - dat op het lijfje van een vlinder lijkt - die over de luchtpijp loopt. Dit geeft de vlinderachtige vorm aan de schildklier. De schildklier is ontzettend klein en weegt maar 10 à 20 gram. Bij het slikken beweegt de schildklier mee. De schildklier maakt schildklierhormonen aan.

Zie afbeelding • 1. De schildklier

Ondanks het feit dat de schildklier erg klein is, heeft het een belangrijke rol in het lichaam. Onderdelen van het lichaam die schildklierhormonen nodig hebben, en dus afhankelijk zijn van de schildklier, zijn o.a. de lever, de darmen, spieren, het centrale zenuwstelsel, het hart, de vaten en de botten. Doordat de schildklierhormonen een belangrijke rol spelen in zoveel onderdelen van het lichaam wordt de schildklier ook wel de motor van het lichaam genoemd. Voldoende schildklierhormonen in het lichaam zijn nodig zodat de volgende processen optimaal kunnen verlopen:

- De ademhaling
- De energiehuishouding
- De groei en aanmaak van nieuwe cellen
- De hartslag
- De regulatie van het immuunsysteem
- De spijsvertering
- Het cholesterolgehalte
- Reparaties
- Vetverbranding



• 1. De schildklier

*thyreoglobuline*. Dit is een eiwit dat alleen in de schildklier voorkomt en wordt gebruikt voor de productie van T4 en T3. De Tg-antistoffen kunnen worden getest met de anti-Tg test. Ongeveer 35 tot 50% van de mensen met Hashimoto hebben een verhoogd anti-Tg niveau. Doordat niet alle Hashimotopatiënten positief testen op een anti-Tg-test is de anti-TPO-test betrouwbaarder voor de diagnostisering van Hashimoto.

Schildklierpanel	Referentiewaarden	Optimale waarden
TSH	0,27 - 4,20 mU/L	0,27 - 2,00 mU/L
FT4	11 - 24 pmol/L	> 15 pmol/L
FT3	3,6 - 6,7 pmol/L	> 5 pmol/L
Reverse T3	9,5 - 35 ng/dL 138 - 331 pmol/L	11 - 18 ng/dL 142 - 232 pmol/L
Ani-TPO	< 34 kU/L	< 34 kU/L*
Anti-TG	< 115 kU/L	< 115 kU/L*

\* Dit komt alleen voor wanneer de ziekte van Hashimoto in remissie is geraakt.

• 6. Schema optimale en normale waarden

## 1.12 Andere belangrijke termen

In dit boek komen een aantal termen constant terug. Om dit boek makkelijker te lezen, is het daarom belangrijk dat het duidelijk is wat deze termen betekenen.

### *Euthyreoidie - normaal werkende schildklier*

Bij euthyreoidie werkt de schildklier zoals hij zou moeten werken en zijn de schildklierwaarden normaal. Met deze term wordt soms ook wel verwezen naar mensen zonder schildklierproblematiek.

### *Knobbels*

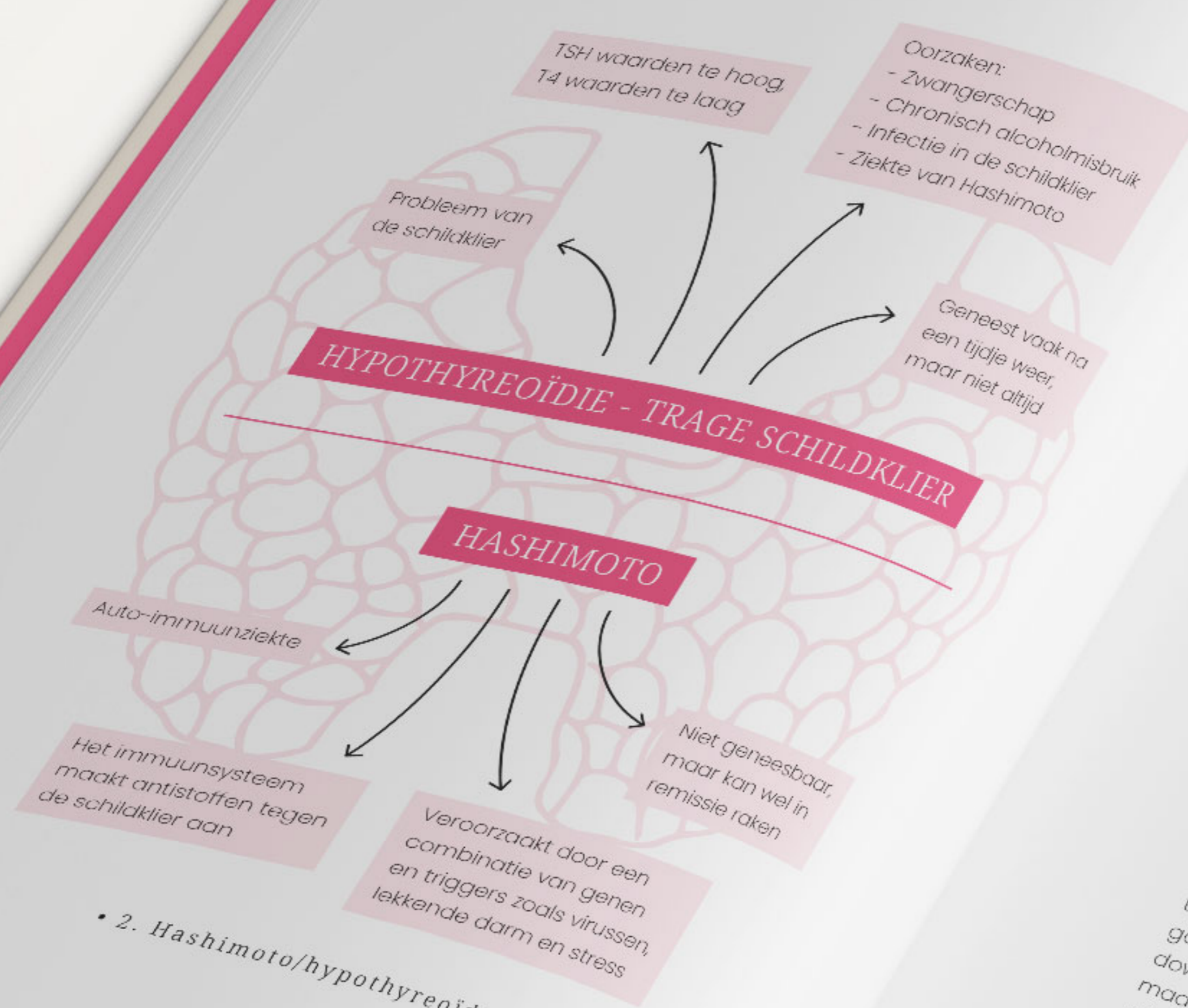
Soms heeft men last van knobbels in de schildklier. Er zijn verschillende soorten knobbels, denk aan een cyste, een knobbel die bestaat uit sponsachtig materiaal of een knobbel die bestaat uit weefsel. Vaak zijn deze goedaardig en zolang het geen problemen veroorzaakt hoeft dit niet te worden behandeld.

### *Kruisreactie*

De kruisreactie is een concept dat nog heel veel terug gaat komen in dit boek. Bij een kruisreactie kan het immuunsysteem geen goed onderscheid maken tussen bepaalde eiwitten die sterk op elkaar lijken, het lichaam raakt hierdoor in de war en ziet bijvoorbeeld een eiwit van voeding aan voor een eiwit van de schildklier. Een kruisreactie kan ontstaan tussen eiwitten van lichaamsweefsel en eiwitten van voeding, maar ook tussen twee voedingseiwitten.

### *Struma*

Een struma is een schildklier die **permanent** vergroot is, niet te verwarren met een zwelling. Bij een ontstoken schildklier kan de schildklier opzwellen, maar deze zwelling verdwijnt weer wanneer de ontsteking afneemt. Een veelvoorkomende oorzaak van een struma is een jodiumtekort. Jodium is nodig voor de productie van



• 2. Hashimoto/hypothyreoïdie

### 1.4 Remissie

Hashimoto is niet een ziekte waarvan je kunt genezen, wel kan de ziekte in remissie raken. Dat betekent dat de ziekte van Hashimoto niet meer actief is in het lichaam, alle ziekteverschijnselen zijn compleet verdwenen. Daarnaast zijn ook de schildklierwaarden genormaliseerd, dit kan met of zonder schildkliermedicatie. De waarden vallen dan binnen de normale referentiewaarden.

De belangrijkste factoren die we gebruiken om te bepalen of de ziekte van Hashimoto in remissie is, zijn de anti-TPC-waarden en anti-Tg-waarden. Om in remissie te zijn moeten de anti-TPC-waarden lager zijn dan 35 kU/L, en de anti-Tg-waarden lager dan 115 kU/L. Bovendien moet de patiënt normale schildklierwaarden hebben (met of zonder medicatie) en klachtenvrij zijn.

Bij een kleine groep mensen lukt het om de ziekte van Hashimoto in remissie te brengen. Dit vraagt om (veel) aanpassingen in dieet en levensstijl en daarmee om veel discipline en geduld. Het kan wel tot drie jaar duren voordat de ziekte in remissie raakt, en dit is geen garantie. Daarnaast is dit niet een lineair proces, het zal met ups en downs gaan. Een voorbeeld daarvan is dat de ziekte van Hashimoto maanden in remissie kan zijn, maar door een trigger (denk aan griep, Covid-19, acute stress of een medische ingreep) speelt het immuunsysteem toch weer op waardoor de schildklierwaarden weer verslechteren. In het Engels wordt dit ook wel een flare-up genoemd.

LEVEN MET HASHIMOTO

### 3.3 Vetten

#### Omega 3

Omega 3 vermindert laaggradige ontstekingen in het lichaam, maar het kan ook helpen bij het verminderen van de ontsteking in je schildklier. Omega 3 is een essentieel onderdeel van de celmembranen en draagt bij aan de gezondheid van de cellen. Gezonde celwanden zorgen er weer voor dat de cel meer voedingsstoffen kan opnemen en beter kan reageren op hormonen. Tevens helpt het bij het reguleren van het immuunsysteem. Omega 3 zit voornamelijk in vette vis, en in mindere mate in witvis, schaaldieren, walnoten, chiazaad, en lijnzaad.

### 3.4 Eiwitten

#### Tyrosine

Tyrosine is een *aminozuur*, wat een bouwsteen van eiwitten is. Tyrosine kan in het lichaam worden geproduceerd, maar we kunnen het ook via voeding binnenkrijgen. Tyrosine zit voornamelijk in vlees, vis, zuivel, eieren, bananen, avocado en ananas. Tyrosine speelt een belangrijke rol in het functioneren van de schildklier omdat het een belangrijk onderdeel is van de schildklierhormonen T3 (triiodothyronine) en T4 (thyroxine).

De schildklier neemt jodium uit de voeding op, en combineert het met tyrosine om schildklierhormonen te produceren. Tyrosine is dus een belangrijk stof dat wordt gebruikt bij de productie van schildklierhormonen. Een tekort aan tyrosine kan leiden tot een verminderde productie van schildklierhormonen en een verminderde schildklierfunctie.

### Vitaminen

**Vitamine A:** Zoete aardappel, wortelen, spinazie, boerenkool, rode paprika, runderlever.

**Vitamine B:** Quinoa, haver, amarant, zonnebloem- en pompoenpitten, noten, kip, kalkoen.

**Vitamine D:** Zonlicht is de belangrijkste bron, maar het zit ook in vette vis zoals zalm, makreel, sardines, lever (rund, kip, kalkoen).

### Mineralen

**IJzer:** Linzen, bonen, boerenkool, spinazie, pompoenpitten, quinoa, kip, kalkoen, rundvlees.

**Jodium:** Zeewier, vis, eieren, kip, kalkoen, rundvlees, chia- en lijnzaad, kip, kalkoen, rundvlees.

**Magnesium:** Amandelen, cashewnoten, spinazie, champignons, haver, kip, kalkoen.

**Zink:** Pompoenpitten, hennepzaad, cashewnoten, amandelen, quinoa, linzen, kip, kalkoen, rundvlees.

### Vetten

**Omega 3:** Chiazaad, lijnzaad, walnoten, vette vis (wilde zalm, haring), kip, kalkoen.

### Eiwitten

**Tyrosine:** Kip, kalkoen, vis, amandelen, avocado, pompoenpitten, rundvlees.

# Leven met HASHIMOTO

Ben jij de klachten zoals vermoeidheid, gewichtstoename, gewrichtspijn en stemmingswisselingen ook zo zat? Heb je het gevoel dat je alles hebt geprobeerd, maar niets werkt?

In Leven met Hashimoto deelt schildklierexpert Kelly Hommersen haar uitgebreide kennis en geeft ze antwoorden op vragen zoals:

- Wat zijn de oorzaken van Hashimoto en wat je kan doen om restklachten te verminderen?
- Waarom ervaren zoveel Hashimotopatiënten nog klachten, ondanks het nemen van schildkliermedicatie?
- Wat is het beste dieet voor Hashimotopatiënten?

Met behulp van wetenschappelijk onderzoek legt Kelly uit wat je moet weten over de ziekte van Hashimoto en een aanpassingen in dieet en levensstijl klachten kunt verminderen.

En dat is nog niet alles! Als ervaringsdeskundige heeft ze niet alleen de wetenschap bestudeerd, maar vertelt ze ook over haar eigen ervaring.

Dit boek geeft je niet alleen een beter begrip van de ziekte, maar geeft je ook de tools om direct aan de slag te gaan met het verminderen van restklachten. Het is daarom een must-have voor iedereen die worstelt met Hashimoto en een trage schildklier.



Leven met  
HASHIMOTO

Kelly Hommersen (1991) is gezondheidscoach en ervaringsdeskundige met een specialisatie in hormonen. Het is haar missie om lotgenoten met de ziekte van Hashimoto te helpen te leven met zo min mogelijk (rest)klachten.

Wil je meer weten over Kelly?  
[www.levenmethashimoto.nl](http://www.levenmethashimoto.nl)  
@leven.met.hashimoto



# Leven met HASHIMOTO



WAT DE ARTS JE NIET  
VERTELT OVER HASHIMOTO  
EN EEN TRAGE SCHILDKLIER

Kelly Hommersen