

## Beter eten voor een goede schildklierfunctie

Altijd koude handen en voeten? Kom je aan als je alleen al naar eten *kijkt*? Schildklier problemen komen helaas vaker voor dan we denken. Vooral vrouwen zijn gevoelig voor schildklier aandoeningen (volgens de laatste schattingen zullen circa 1 op de 8 er op een bepaald moment last van krijgen), maar hun klachten gaan bijna net zo vaak onopgemerkt. Symptomen zijn zeer uiteenlopend (van kouwelijkheid, brosse nagels en gewichtstoename tot tinnitus en verstopping in het geval van een trage schildklier) en afwijkende waardes komen vaak bij een bloedonderzoek niet eens naar voren.

Waarom niet? Wel, bij de meeste bloedtesten wordt alleen de waarden van de TSH (Thyroid Stimulating Hormone) en vrij T4 (thyroxine) getest. Maar als jouw lijf de conversie van T4 naar T3 niet (goed) kan maken dan komen jouw problemen dus niet naar boven. En zo lopen er behoorlijk wat mensen (vooral vrouwen dus) met klachten rond die van hun huisarts te horen krijgen dat er niets aan de hand is. Heel vervelend, dus vraag vooral door en spoor je dokter aan vooral ook je actieve T3 te testen.

Ondertussen kan voeding alleen je weliswaar niet volledig genezen, maar wel een stuk in de goede richting helpen. Hoe kan je voedingspatroon je schildklier ondersteunen? Er wordt vaak gezegd dat mensen met schildklierproblemen geen rauwe cruciferen groenten (broccoli, bloemkool, spruitjes, spinazie, radijsjes, waterkers) zouden mogen eten omdat bepaalde stoffen in deze groenten de omzetting van schildklier hormoon of de opname van jodium zouden hinderen. Hier is de laatste tijd veel onderzoek naar gedaan (omdat veel mensen last hebben van schildklierproblemen) en het blijkt dat alleen het eten van enorme hoeveelheden van deze groenten in rauwe vorm een probleem zouden kunnen opleveren. Onderzoekers gaven aan dat de normale mens, ook als je heel gezond eet en regelmatige rauwe groentesapjes drinkt, echt niet aan deze hoeveelheden komt en wanneer er geen jodium tekort bestaat deze groenten juist meer gezondheidsvoordelen bieden wanneer je ze wel eet.

Probeer ze dus niet uit je voedingspatroon te schrappen, maar stoom ze licht als je toch het idee hebt dat je ze veel eet en bang bent dat je jodium opname in het gedrang komt.

Jodium is inderdaad nodig voor een goede schildklier functie, maar om nu veel brood te gaan eten om aan je jodium te komen is hetzelfde als Fruitella eten om aan je 3 stuks fruit per dag te komen. Haal jodium liever uit z'n natuurlijke vorm, dus uit zeegroentes (zeewier, kelp en kook met Kombu – zie tip verder in dit schema), maar ook uit venkel en bladpeterselie. Eet je dit niet heel vaak dan kun je af en toe een tabletje kelp bijslikken. Niet teveel of te vaak, want er zijn ook weer onderzoeken die duidelijk laten zien dat een teveel aan jodium juist weer averechts op onze schildklier werkt.

Andere duidelijke no no's voor mensen met een schildklier probleem (maar ook zonder kun je deze producten beter mijden) zijn: suiker (een bloedsuikerspiegel die uit balans is verstoort de werking van je schildklier), ongefermenteerde soja (alles uit het Alpro-vak) met uitzondering van de gefermenteerde soja (tempeh, miso en shoyu), energiedrankjes zoals Red Bull en veel koffie en stress (dit hindert de conversie van je schildklier hormoon).

Wat is wel heel goed voor je?

## **GROENTEN**

### **Veel & vaak!**

Avocado – Deze supervrucht is een goede bron van tyrosine, een aminozuur waarvan een tekort veelal in verband wordt gebracht met een trage schildklier

Aardappel – Ook de aardappel is een goede bron van tyrosine

Artisjokken

Bietjes

Bleekselderij

Champignons

Courgettes

Komkommer

Paprika's

Wortels

Prei

Pompoen

Tomaten

Zeegroenten – Deze zijn rijk aan jodium en daarmee zeer goed voor je schildklier.

Tip: Kook je bonen met kombu zeewier, dan gaat al dit goede in je bonen zitten.

### **Bonen**

Bonen worden te weinig gegeten en juist voor mensen met een trage schildklier zijn ze goed omdat ze rijk zijn aan jodium, het mineraal wat essentieel is voor goede schildklierfunctie. Daarnaast zijn bonen ook zeer vezelrijk, wat handig is omdat veel mensen met een trage schildklier last hebben van een trage stoelgang. Eet daarom regelmatig:

Aduki bonen

Mung bonen

Witte bonen

Rode nierbonen

Zwarte/bruine bonen

Lima bonen etc.

Kook de bonen in een pan samen met een strook Kombu zeewier (verkrijgbaar bij natuurwinkels) omdat dit zeewier lekker veel jodium bevat. Tijdens het koken gaat al het goede van de strook zeewier in je bonen zitten en nadien gooi je de overgebleven strook gewoon in de prullenbak.

### **Kruiden en specerijen**

Verse of gedroogde kruiden brengen niet alleen maaltijden lekker op smaak, ze kunnen ook wonderen doen voor je gezondheid. Zwarte peper, rode pepers, knoflook, gember, kaneel en kurkuma warmen je van binnen op en verhogen daarmee je metabolisme. Verse koriander (doe het in je groentesap of –smoothie) helpt je lijf zich van zware metalen te ontdoen. Het werkt met name goed voor (of liever gezegd, tegen) kwik, een bewezen toxine voor de schildklier. Ook pepermunt, peterselie en rozemarijn dienen vaak terug te komen op je boodschappenlijstje.

## **Fruit**

Fruit heeft (onterecht) een beetje een slechte reputatie gekregen vanwege de aanwezige suikers. Sommige diëten willen zelfs dat je fruit een poosje helemaal links laat liggen. Als je geen bewezen last hebt van candida of erge bloedsuikerspiegelproblemen is dit geen goed idee, want fruit bevat nog veel meer dan alleen maar suiker. Vlierbessen (cranberry's) bijvoorbeeld, bevatten lekker veel jodium, iets wat voor mensen met een trage schildklier een goede aanvulling is (je hoeft er dus geen extra brood voor te eten, iets wat sommige mensen denken!). Koop liever geen cranberry sap uit de supermarkt (dat is veelal suikerwater waar de waardevolle stoffen uit verdwenen zijn) maar koop de bessen vers of bevroren en verwerk ze in je smoothies. Pruimen en dadels zijn ook goed voor de schildklier, maar alleen in kleine hoeveelheden. Eet daarnaast ook voldoende:

- Appels
- Abrikozen
- Bananen
- Blauwe bessen
- Bramen
- Frambozen
- Kersen
- Grapefruit
- Kiwi's
- Papaya

## **Granen**

Op zich niet heel hard nodig voor je schildklier, maar granen bevatten wel weer handige B-vitaminen en andere voedingsstoffen. Hele granen zijn altijd te verkiezen boven de bewerkte soorten (brood, pasta etc.) en alles is beter dan commerciële tarwe. Gluten worden ook niet goed voor de schildklier geacht. Granen die veel beter voor je gezondheid en schildklier zijn, zijn:

- Amarant
- Boekweit
- Bruine rijst
- Wilde rijst
- Quinoa

Eet bijvoorkeur de hele graan, maar je kunt ze ook in bloemvorm, vlokvorm (voor pap), pastavorm of in de vorm van crackers vinden. Dit is allemaal prima.

## **Vetten en oliën**

Goede vetten (essentiële vetzuren) zijn extreem belangrijk voor zowel een goede gezondheid als een goede schildklier- en vetverbrandingsfunctie. Een tekort in Omega-3 vetzuren wordt in verband gebracht met een verminderd aantal schildklierhormonen, dus vetvrij of vetarm eten zoals sommige diëten suggereren is een zeer slecht idee. Vis is een goede bron van Omega-3 vetzuren, maar omdat de

zeeën tegenwoordig erg vervuild zijn is het wijs om niet al te veel vis te eten. Wilde zalm is een goede viskeuze voor wanneer er vis op het menu staat en goed gefilterde visoliesupplementen kunnen op andere dagen uitkomst bieden. De volledig plantaardige weg is overigens ook een goede. Hiervoor neem je dagelijks een eetlepel hennepzaadolie en een halve lepel lijnzaadolie en doe je dit door de yoghurt, smoothie of salade.

Omdat je lijf goede vetten nodig heeft om naast je schildklierhormonen nog talloze andere hormonen te produceren, is het ook verstandig om de volgende vetten in de voorraadkast te hebben staan:

Kokosolie – dit heeft een natuurlijk, stimulerend effect op de schildklier en is tevens een bron van heel veel andere goede dingen. Je kunt er mee koken, bakken en zo op je brood (en zelfs je huid) smeren. Een must-have in iedere keuken!

Olijfolie

Noten – paranoten bevatten veel selenium en dit mineraal is nodig om het schildklierhormoon T4 naar T3 te kunnen converteren. Ga overigens geen hele handen eten, want 2 noten zijn qua seleniumgehalte al voldoende. Macademianoten en hazelnoten zijn ook erg gezond.

## **Dierlijke eiwitten**

Je schildklier heeft voldoende eiwitten nodig om goed te kunnen functioneren, zelfs als je schildkliermedicijn neemt. Er zijn genoeg natuurlijke producten die naast andere voedselgroepen ook eiwitten bevatten (avocado is een heel gezond en verrassend voorbeeld), maar een trage schildklier heeft ook profijt van bepaalde dierlijke eiwitten. Het is echter wel verstandig (en gezonder) om voor een gedegen en goede bron van deze eiwitten te gaan. Vleeswaren zitten vol ongezonde toevoegingen en kiloknallers van de slager of supermarkt doen ook niet veel voor je gezondheid. Kies in plaats daarvan voor de volgende bronnen:

Biologische scharreleieren

(biologische) scharrelkippen

kalkoen – zowel kalkoen als kip bevat tyrosine, een belangrijk aminozuur voor de schildklier omdat het jodium opzoekt om samen de schildklier goed te laten functioneren.

Goede kwaliteit rundvlees

Goede kwaliteit lamsvlees

En verder dien je uiteraard genoeg (buiten) te bewegen, vooral 's ochtends even flink wakker worden door een blokje om te hollen of wandelen zet je schildklier in een hogere versnelling. Wees voor de rest regelmatig in beweging, bij voorkeur buiten en let op de mate van verontreiniging in je leven. Houd dit zo laag mogelijk.

Verder dien je een multivitamine pas 4 uur na je schildklier medicijn in te nemen omdat de opname van je medicijn anders in het gedrang komt. Ook de opname van calcium uit het supplement wordt dan verstoord.

-----