

Wat je moet weten over jouw **trage** **schildklier**



WAT IS EEN TRAGE SCHILDKLIER?

De schildklier is een vlindervormig orgaan onderaan de voorzijde van je hals. Het maakt o.a. de hormonen T4 (80%) en T3 (20%) aan. Met name de actieve variant T3 is bij tal van belangrijke processen betrokken, zoals energieproductie, spijsvertering, vetverbranding, groei en de regulering van lichaamstemperatuur. Als de schildklier te traag werkt (hypothyreoïdie) en er een tekort aan schildklierhormoon ontstaat, dan kan dit een breed scala aan klachten geven zoals vermoeidheid, traagheid, concentratie- en geheugenproblemen, somberheid, gewichtstoename, kouwelijkheid, haaruitval, vocht vasthouden en pijn in spieren en gewrichten.

Oorzaken trage schildklier

In veruit de meeste gevallen (90-95%) wordt een trage schildklier veroorzaakt door de auto-immuunziekte Hashimoto. Bij een auto-immuunziekte richt het immuunsysteem zich op gezonde lichaamscellen. In het geval van de ziekte van Hashimoto richt het immuunsysteem zich op onderdelen van de schildklier. De schildklier raakt hierdoor ontstoken en beschadigd en kan hierdoor op termijn niet langer zelfstandig voldoende hormonen produceren. Dit proces kan heel geleidelijk verlopen, waardoor de diagnose niet altijd direct wordt gesteld.

Andere oorzaken van een trage schildklier zijn jodiumtekort, aangeboren afwijkingen aan de schildklier, aansturingsproblemen door de hersenen of als gevolg van een medische behandeling.

In veruit de meeste gevallen (90-95%) wordt een trage schildklier veroorzaakt door de auto-immuunziekte Hashimoto.

Diagnose & behandeling

Bij vermoeden van een trage schildklier zal de huisarts de schildklier met de handen bevoelen (palpatie), gevolgd door een bloedonderzoek naar TSH en vrije FT4. Hiermee kan het vermoeden worden bevestigd of uitgesloten. Levothyroxine (T4) vult in geval van een trage schildklier de tekorten aan. Deze medicatie moet levenslang geslikt worden.

Het instellen op de juiste dosis schildkliermedicatie luistert nauw en gebeurt daarom in kleine stapjes en kan maanden of zelfs langer duren. Met name bij de ziekte van Hashimoto kunnen er door ontstekingsactiviteit in de schildklier schommelingen optreden door tijdelijk vrijkomen van opgeslagen hormonen of verminderde productiecapaciteit van de schildklier. Gedurende deze instelperiode worden de bloedwaarden regelmatig gecontroleerd en wordt op basis daarvan de

medicatie bijgesteld. Zodra de bloedwaarden normaliseren verminderen ook de klachten.

De behandelrichtlijn voor huisartsen voorziet op dit moment nog niet in de vaststelling van de ziekte van Hashimoto als oorzaak voor de trage schildklier. Aanvullend bloedonderzoek naar de antistoffen tegen de schildklier, genaamd anti-TPO en anti-Tg, kan dit met een grote mate van waarschijnlijkheid vaststellen of uitsluiten.

Helaas houdt zo'n 5-10% van de behandelde patiënten ondanks goede bloedwaarden last van restklachten. Men denkt dat de ontstekingsactiviteit van de auto-immuunziekte en/of andere gerelateerde ziektebeelden en een verstoorde balans tussen T4 en de actieve vorm T3 hiervan de oorzaak zijn. Voor deze groep kan het aanvullend innemen van T3-hormoon (liothyronine) verbetering geven. Dit wordt ook wel *combinatiebehandeling* genoemd, waarbij je naast T4 ook een beetje T3 medicatie (Cytomel) slikt. Niet bij iedereen geeft dit het gewenste effect en het kan ook flink wat bijwerkingen geven. Informeer hier desgewenst naar bij je huisarts en verwijst hierbij naar de herziene Richtlijn Schildklierfunctiestoornissen van de Federatie Medisch Specialisten (mei 2022), waarin deze optie is opgenomen.

Leefstijlgeneeskunde als aanvullende behandeling

Leefstijlfactoren spelen een belangrijke rol bij auto-immuunziekten. Dit geldt dus ook voor veel patiënten met een trage schildklier ten gevolge van de ziekte van Hashimoto. Binnen de reguliere zorg voorzien de richtlijnen op dit moment nog niet in een aanvullende adviezen op het gebied van leefstijl en zijn patiënten nog aangewezen op eigen onderzoek hiernaar.

Nog een paar belangrijke punten:

- Eenmaal goed ingesteld op medicatie volstaat een jaarlijkse bloedcontrole. Heb jij nog klachten? Wacht niet tot de jaarlijkse controle en trek eerder aan de bel.
- Bij het starten of stoppen met gebruik van de anticonceptiepil of hormoontherapie voor de overgang kan het nodig zijn de dosis levothyroxine aan te passen.
- Bij een kindwens is het belangrijk dat je je arts hiervan op de hoogte stelt, zodat je er samen voor kunt zorgen

dat je voordat je zwanger raakt al goed bent ingesteld op je medicatie. Zodra je zwanger bent zal vanwege de sterk toegenomen behoefte aan schildklierhormoon de dosis medicatie waarschijnlijk verhoogd moeten worden.

- Rond de menopauze en bij postmenopauzale vrouwen die geen hormoonvervangende therapie gebruiken kan het nodig zijn de dosis levothyroxine te verlagen.
- Levothyroxine staat op *de rode lijst* van de Leidraad Verantwoord Wisselen Medicijnen. Dit betekent dat het belangrijk is dat jij altijd hetzelfde merk schildkliermedicatie blijft slikken. Wisselen van merk kan jouw schildklierhormoonbalans doen ontregelen. Mocht je van de apotheker een ander merk medicatie meekrijgen, wijs hen dan op deze Leidraad.
- De ziekte van Hashimoto komt binnen gezinnen en families vaker voor. Herken jij klachten bij familieleden, overweeg dan een controle van de schildklierwaarden TSH, FT4 én de antistoffen anti-TPO en bij voorkeur ook anti-TG. Antistoffen zijn vaak al eerder in bloed zichtbaar, omdat de waarden voor TSH en FT4 pas gaan afwijken bij substantiële schade aan het schildklierweefsel.

PAK DE REGIE OVER JOUW GEZONDHEID

Naast het dagelijks slikken van schildkliermedicatie zijn er tal van manieren waarop jij met voeding en leefstijl je lichaam kan ondersteunen en restklachten kan verminderen. Het is belangrijk dat jij hierin zelf de regie pakt. Onderstaande tips helpen je op weg.

1. Vraag om een volledige diagnose

Heb je de diagnose trage schildklier, maar weet je nog niet of deze veroorzaakt wordt door de (auto-immun)ziekte van Hashimoto? Vraag je huisarts om een bloedonderzoek naar aanwezigheid van antistoffen anti-TPO en bij voorkeur ook anti-TG. Of regel dit zelf, bijvoorbeeld via www.bloedwaardentest.nl.

2. Optimaliseer de inname van je medicatie

- Neem elke dag op een nuchtere maag en op hetzelfde tijdstip je medicatie in.
- Wacht minimaal een uur met eten of drinken van koffie. Slik jij supplementen met magnesium, calcium, ijzer of voedingsvezels? Wacht dan minimaal vier uur met het slikken van deze supplementen. Hiermee zorg je voor een optimale opname van je medicatie.
- Vergeet je een dag je medicatie? Neem die dan alsnog dezelfde dag op een nuchtere maag in (twee uur na of een uur vóór een volgende maaltijd) of neem de dag erna een dubbele hoeveelheid in.
- Start of stop je met gebruik van andere medicatie? Overleg met je arts of apotheek of dit van invloed is op de benodigde dosis schildkliermedicatie.
- Lees minimaal eenmaal per jaar de bijsluiter van jouw medicatie. Hierin staat belangrijke informatie, die we nog te vaak over het hoofd zien.

3. Verdiep je in je aandoening

Begrijpen wat er in je lichaam aan de hand is, geeft aanknopingspunten voor hoe jij je lichaam het beste kan ondersteunen bij herstel. Lees je dus in, luister podcasts, sluit je aan bij online groepen met lotgenotencontact of volg e-cursussen op gebied van voeding en leefstijl bij een trage schildklier.

4. Ga aan de slag met voeding en leefstijl

Voeding, slaap, bewegen, ontspannen, mindset; het valt allemaal onder het kopje leefstijl. Al deze onderwerpen hebben invloed op de werking van het immuunsysteem, de mate waarop je lichaam kan herstellen en de manier waarop jouw lichaam schildklierhormoon kan gebruiken.

AANVULLENDE INFORMATIE

Leestip:

- Boek: *Ik heb een trage schildklier. Wat nu?*
- Boek: *Met een trage schildklier de overgang door.*
- Boek: Het Hashimoto Eliminatie dieet
- Journal: Happy Hashimoto Planner

Luistertip:

- De Happy Hashimoto Podcast

Kijktip:

- Video: De trage schildklier; dit moet je weten.
<https://www.hashimoto.nl/een-trage-schildklier-video/>

Meer informatie

- E-cursussen en achtergrondinformatie voor Hashimoto patiënten
www.hashimoto.nl
- Patiëntenvereniging: Schildklier Organisatie Nederland
www.schildklier.nl
- Thuisarts Schildklierafwijkingen (patiënten)
<http://www.thuisarts.nl/schildklierafwijking>
- NHG Richtlijn Schildklieraandoeningen (huisartsen)
<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/schildklieraandoeningen>
- NIV Richtlijn Schildklierfunctiestoornissen (internisten/endocrinologen)
https://richtlijnen database.nl/richtlijn/schildklierfunctiestoornissen/schildklierfunctiestoornissen_-_korte_beschrijving.html
- Leidraad Verantwoord Wisselen Medicijnen (apothekers)
<https://www.patiëntenfederatie.nl/downloads/organisatie/1154-leidraad-verantwoord-wisselen-medicijnen/file>

